

”Tulee hiki, on jotain tekemistä ja tulee liikkumisen jälkeen sellainen hyvän olon tunne”

Nuorten kokemuksia nuorisokodin liikunnasta

Mika Kivinen

Opinnäytetyö, kevät 2012

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Helsinki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi(AMK)

TIIVISTELMÄ

Tekijä: Kivinen, Mika. ”Tulee hiki, on jotain tekemistä ja tulee liikkumisen jälkeen sellainen hyvän olon tunne” Nuorten kokemuksia nuorisokodin liikunnasta. Diak Etelä, Helsinki, Kevät 2012, 66s. 4 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu / Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää nuorten kokemuksia nuorisokodissa tapahtuvasta liikunnasta. Ohjaajien havaintojen ja aikaisempien kokemustensa mukaan, nuorille järjestetty liikunta on auttanut useita nuoria löytämään mielekästä tekemistä. Miten nuoret kokevat järjestetyn ja ohjatun liikunnan nuorisokodissa on pohja opinnäytetyölleni.

Nuorisokodissa asuu kuusi pitkäaikaisesti sijoitettua nuorta. Opinnäytetyö perustuu heidän kolmen viikon aikana kirjoittamiinsa liikuntapäiväkirjoihin. Nuoret kirjoittivat erilaisia päiväkirjoja. Osa nuorista kirjoitti tuntemuksistaan monipuolisesti ja muutamille kirjoittaminen oli hankalaa. Aineistoa täydennettiin teema haastattelulla, joka tehtiin kaikkien nuorten kanssa.

Nuorten kirjoittamista päiväkirjoista selvisi, että nuoret pitävät liikunnasta ja liikkumisesta. Vaikka nuorten omat voimavarat olisivat ajoittain hyvinkin vähäisiä, ohjaajien aktiivisella ja motivoivalla työotteella nuoret saatiin harjoituksiin mukaan. Vaikka liikuntaan lähteminen olisikin nuorista tuntunut vaikealta, siitä huolimatta nuorten kokemukset liikunnasta ja sen jälkeisistä tuntemuksista olivat positiivisia.

Opinnäytetyöni merkittävimmät johtopäätökset ovat, että nuorisokodissa järjestetyllä liikunnalla voidaan vaikuttaa nuorten kunnon parantumiseen ja yleiseen hyvinvointiin. Edellisen lisäksi ohjaajan motivoivalla ja kannustavalla asenteella on erittäin suuri merkitys nuoren liikuntaan ohjaamisessa.

Asiasanat: Nuori, nuoren fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys, sijoitettu nuori, toiminnallinen nuorisokoti, liikunnalliset kokemukset.

ABSTRACT

Kivinen, Mika

The sport experiences of adolescents living in a juvenile home.
66p.,4 appendices. Language: Finnish. Helsinki. Spring 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of the thesis was to clarify how the adolescents living in a juvenile home experienced sport activities. Physical exercise is very significant in supporting the development of the adolescents in this juvenile home. The employees also consider physical exercise important.

The method was qualitative. Each of the 6 adolescents was asked to keep a diary of their sport experiences during three weeks. In addition, the adolescents were interviewed.

The diary entries revealed that the juvenile home adolescents enjoy having physical exercise. Especially the role of the employees was significant. When the adolescents did not feel like taking part in the sport activities, the employees were able to affect the attitudes of the adolescents remarkably. They described the sport experiences in a positive way.

The key results of the thesis are that physical exercise has a strong influence on the adolescents and their well-being. Furthermore, it is important that the employees are very supportive. In general, the experiences of the adolescents revealed that sports play a big role in their lives.

Keywords: adolescent, physical, mental and social development in adolescence, adolescents in foster care, juvenile home, sport experience

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TUTKIMUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ	9
2.1 Nuorisokodin toiminta-ajatus.....	9
2.2 Nuorisokodin työntekijät.....	10
2.3 Liikunta nuorisokodissa	10
2.4 Nuorisokodin liikunnan tavoite.....	12
3 NUORET	15
3.1 Nuori	15
3.2 Nuoren fyysinen kehitys	15
3.3 Nuoren psyykkinen kehitys.....	16
3.4 Nuoren sosiaalinen kehitys	17
4 NUORISOKODIN ASUKKAAKSI	20
4.1 Lapset ja nuoret lastensuojelun piiriin	20
4.2 Syitä lasten ja nuorten sijoituksille	21
5 LIIKUNNALLA HYVINVOINTIA	23
5.1 Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin malleja	24
6 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE JA NUORELLE.....	26
7 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA AIHEESTA	28
8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	29
8.1 Tutkimuskysymykset	29
8.2 Tutkimusprosessi	30
8.3 Tutkimuksen toteutus	30
8.4 Sisällön analysointi	31
9 TUTKIMUSTULOKSET	33
9.1 Nuoret liikkuvat vähän.....	33
9.2 Vanhempien liikunnallisuus vähäistä.....	34

9.3 Ajatuksia liikunnasta	35
9.4 Negatiiviset tunteet positiivisiksi	37
9.5 Liikunta vaikuttaa nuoren kuntoon	39
9.6 Nuoret tietävät miksi kannattaisi liikkua.....	41
9.7 Nuoret pitävät ryhmässä liikkumisesta	43
10 JOHTOPÄÄTÖKSET	45
10.1 Vanhempien liikunnallisuus on yhteydessä lasten liikunnallisuuteen	45
10.2 Nuoret tarvitsevat tukea ja ohjausta	45
10.3 Nuorten mieliala kohenee, stressi vähenee ja oleminen helpottuu	46
10.4 Ryhmässä liikkuminen on tärkeää pojille	46
10.5 Nuorten yleiskunto vaikuttaa moniin asioihin	47
11 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	48
11.1 Tutkimuksen luotettavuus	48
11.2 Päiväkirjatyöskentelyn luotettavuus	48
11.3 Haastattelun luotettavuus	50
11.4 Tutkimuksen eettisyys.....	51
12 POHDINTA	53
LÄHTEET	57
LIITTEET	61
Liite 1 Tutkimuslupa vanhemmille	61
Liite 2 Tutkimuslupa työnantajalle	62
Liite 3 Kysely nuorille 2011 Lokakuu	64
Liite 4 Haastattelukysymyksiä	66

1 JOHDANTO

Liikunnan merkitys lasten ja nuorten hyvinvoinnille on viime aikoina ollut paljon esillä erilaisissa tiedotusvälineissä. Nuoren Suomen teettämä liikuntatutkimus vuodelta 2009-2010 osoittaa että 3-18 vuotiaista 91 % harrastaa liikuntaa. Vielä vuonna 1995 tutkimusten mukaan liikuntaa harrasti vain 76% kaikista lapsista ja nuorista. (Nuori Suomi 2006, 6.) Tutkimustulosten mukaan lasten ja nuorten tulisi olla paremmassa kunnossa kuin aikaisemmin, mutta näin ei kuitenkaan ole. Tulosta selittänee ainakin jonkin verran se, että peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja järjestetyllä liikunnalla sitä on lähes mahdoton paikata. (Mäntylä 2011,6; Heikinaro-Johansson 2007, 19.)

Liikunnalla on lapsuudessa ja nuoruudessa hyvinvoinnin kannalta tärkeä merkitys. Liikunta helpottaa painonhallintaa ja auttaa luuston kehittämisessä, sekä vahvistaa sydäntä ja verisuonistoa. Liikunnalla on merkitystä erilaisten valtimotautien ennaltaehkäisyssä. (Fogelholm, 2010.) Liikunta kehittää lapsen ja nuoren motorisia perustaitoja ja liikunnan lajitaitoja. Liikunnalla on todettu olevan merkitystä lapsen fyysiselle minäkuvalle, sekä sen on todettu lisäävän luottamusta omiin liikuntataitoihin. (Aaltonen ym. 1999, 220.) Liikunta vähentää masennuksen ja ahdistuksen oireita. Siitä huolimatta, että vaikka tiedetään kuinka merkittäviä terveydelle hyödyllisiä vaikutuksia liikunnalla saadaan aikaan, liikuntaa ei silti harrasteta nuoruudessa riittävästi. (Kantomaa 2010, 31.) Merkittävintä lasten ja nuorten liikkumiseen ohjaamisella on se, että kun he liikkuvat riittävästi nuorena, he todennäköisesti liikkuvat myös aikuistuuksaan. (Heikinaro-Johansson 2007, 56.) Vanhempien ja lasten lähellä elävien aikuisten omalla kiinnostuksella liikuntaharrastuksiin ja liikuntamyönteisyydellä on useassa tutkimuksessa osoitettu olevan yhteyttä lasten liikuntaharrastukseen. (Heikinaro-Johansson 2007, 58.) Kantomaan ym. (2010) tutkimuksen mukaan vanhempien hyvällä sosioekonomisella asemalla on merkitystä lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen aktiivisuuteen.

Työskentelen kuusipaikkaisessa nuorisokodissa, joka on 12-17-vuotiaille pojille tarkoitettu sijaishuoltolaitos. Nuorisokodin peruseriaate ja toiminta-ajatus on toiminnallisuus. Toiminnallisuus rakentuu monenlaisista arkisista nuorten kanssa yhdessä tehtävistä asioista, kuten muun muassa ruoanlaitosta, keskusteluista, siivoamisesta ja liikunnasta. Liikunnan merkitys toiminnallisuudessa on suuri. Nuorisokodissa pyritään liikku-

maan päivittäin. Liikuntaa harrastetaan monipuolisesti, mutta päälaajina toimii judo. Judoa harrastetaan kahdesta kolmeen kertaan viikossa ja sen lisäksi nuoret käyvät taitojensa mukaisesti kilpailemassa. Kilpaileminen ei ole itsetarkoitus, mutta motivoinnin keinona toimiva. Judon lisäksi nuorisokodissa harrastetaan yhdessä myös kuntosalilla käyntiä, lenkkeilyä, jalkapalloa, jääkiekkoa, biljardia, keilailua ja uintia. (Toimintakertomus 2010.)

Nuorisokodissa työskentelevät ohjaajat ovat jollain tavoin liikunnan kanssa tekemisissä myös vapaa-ajallaan ja pitävät liikuntaa omassa elämässäänkin tärkeänä. Nuorisokodissamme ohjaajien tarkoituksena on saada nuoret muiden elämäntapojen muutoksien lisäksi motivoitumaan liikunnasta ja löytämään liikunnallinen elämäntapa, joka jatkuisi mahdollisesti myös kotiutumisen jälkeen. (Toimintakertomus 2010.)

Ohjaajat ovat havainneet liikunnan vaikuttavan hyvin monella tavalla nuorisokotiimme tulleiden nuorten elämään. Fyysiset muutokset nuorissa näkyvät useimmiten ensin. Nuoren ryhti paranee, lihaksisto kehittyy, paino laskee ylipainoisella tai vastaavasti paino nousee alipainoisella. Psykkiset muutokset näkyvät nuorissa myös ulkoisesti eli nuorista tulee tasapainoisempia tunteidensa suhteen, keskittymiskyky paranee ja itseluottamus nousee. Sosiaaliset muutokset näkyvät ihmissuhteiden parempana toimimisena ja yhdessä tekemisellä. Havaitut tulokset liikunnan myönteisistä vaikutuksista nuorisokodin nuorissa ovat samansuuntaisia kuin Kantomaa ym. (2010) tutkimusartikkeli osoittaa. Liikunnallisesti aktiiviset nuoret polttavat ja käyttävät alkoholia vähemmän, raportoivat vähemmän mielenterveysongelmia ja ovat fyysisesti paremmassa kunnossa kuin vähän liikkuvat nuoret (Kantomaa ym. 2010, 36). Olemme nuorisokodissa ehdottomasti sitä mieltä, että liikunnalla on vaikutusta nuorten hyvinvointiin, mutta sitä me emme voi kuitenkaan tietää, kuinka nuoret kokevat ja mitä he ajattelevat liikunnasta nuorisokodissa, jos asiaa ei heiltä kysytä.

Opinnäytetyössäni pyrin selvittämään millainen liikunnallinen tausta nuorisokotiin sijoitetuilla on ja kuinka nuoret kokevat nuorisokodissa tapahtuvan ohjatun liikunnan ja miten liikunta on vaikuttanut nuorten käsitykseen omasta kunnosta. Tarkoituksena on saada nuorilta vapaamuotoista, kokemusperäistä tietoa. Tutkimustapani on laadullinen. Menetelmäni perustuu nuorten tuottamaan kirjalliseen materiaaliin, päiväkirjaan ja

haastatteluun. Pyrin opinnäytetyössäni kuvaamaan nuorisokotiin sijoitettujen nuorien liikunnallisia kokemuksia ja tämän lisäksi pohtimaan sitä, mitä tietoa nuorten kokemukset antavat sijoituksen aikaisesta liikunnasta nuorisokodissa ja kuinka sitä voidaan käyttää toiminnan kehittämisessä.

2 TUTKIMUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Tutkimuksen kohteena toimii yksityinen nuorisokoti, joka sijaitsee pääkaupunkiseudulla, rauhallisella ja viihtyisällä omakotitaloalueella. Nuorisokodin asiakkaina ovat kodin ulkopuolelle sijoitetut 12-17-vuotiaat pojat. Nuorisokodissa on kuusi asiakaspaikkaa ja siellä käy viikonloppuisin myös avohuollon tukitoimina ohjattavia poikia. (Toimintakertomus 2010.)

Yrityksen palveluihin kuuluvat huostaan otettujen lasten sijaishuolto, avohuolto, jälkihuolto, perhetyö, sekä taideterapia. Yritykseen kuuluu nuorisokodin lisäksi Uudellamaalla sijaitsevat kolme muuta nuorisokotia, joissa on yhteensä 24 sijoituspaikkaa. (Toimintakertomus 2010.)

2.1 Nuorisokodin toiminta-ajatus

Nuorisokodin tärkeimpänä tavoitteena on, luoda kodinomainen ja turvallinen kasvuympäristö siellä asuville nuorille. Jotta nuorisokoti olisi kodinomainen ja turvallinen, on siellä myös toimittava sen mukaisesti. Nuorisokodissa toteutetaan toiminnallista ja yhteisöllistä kasvatustyötä. Toiminnallinen ja yhteisöllinen kasvatusta tarkoittaa sitä, että nuoret tekevät yhdessä ohjaajien kanssa muun muassa erilaisia kodinhoidollisia töitä kuten siivoukset ja ruoan. Toiminnallisuuteen kuuluu myös se, että nuorten kanssa pelataan erilaisia lautapelejä, korttipelejä ja joskus myös konsolipelejä. Pääpaino toiminnallisuudessa on liikunnalla. Liikunnan lisäksi voi harrastaa myös muutakin. Tutkimukseni nuoret harrastavat muun muassa kitaransoittoa, laulua ja breakdancea. Erityisen suosittua talvikaudella on jääkiekon SM-liigan seuraaminen. Jokaisella nuorella on jokin lempijoukkue, jonka edesottamuksia nuoret seuraavat aktiivisesti.

Aktiivisen toiminnan lisäksi nuorten kanssa pyritään keskustelemaan paljon. Nuorisokodissa pidetään vähintään kerran viikossa niin sanottu nuorten kokous. Kokouksen voi kutsua kokoon ohjaajan lisäksi, kuka tahansa nuori ja milloin tahansa, mikäli kokee sii-

hen tarvetta. Kokouksessa keskustellaan nuorisokodin arkipäiväisestä toiminnasta ja tulevasta ohjelmasta mutta myös erilaisista valistavista asioista, kuten terveellisistä elämäntavoista, päihteistä, sekä suhteista toisiin ihmisiin. (Toimintakertomus 2010.)

Erilaisten elämäntaitojen oppiminen tapahtuu helpommin tekemällä, kuin vain kuuntelemalla ja katsomalla kun toiset tekevät (Aalto 2000,149). Nuorisokodissa vaaditaan muun muassa sängyn petaamista, vaatteiden pesua ja viikkausta, sekä muutoinkin yleistä siisteyttä. Vähintään kerran viikossa huone imuroidaan ja pestään lattiat. Näiden perustaitojen opetteleminenkin vaatii motorisia taitoja, joiden kehittyminen nuorella alkaa välittömästi nuorisokotiin astuessaan.

2.2 Nuorisokodin työntekijät

Nuorisokodissa työskentelee tällä hetkellä seitsemän ohjaajaa ja yksi vastaava ohjaaja. Ohjaajilla on erilaisia koulutustaustoja kuten, liikunnanohjaaja, lähihoitaja, lastentarhanopettaja, erityisvapaa-ajanohjaaja ja sosionomi. Nykyisen lainsäädännön mukaan lastensuojelulaitoksissa tulee olla riittävästi korkeakoulutettua henkilöstöä ja tämä näkyy uusien työntekijöiden palkkaamisessa. Nuorisokotiin töihin tulevalta vaaditaan ammattikorkeakoulututkinto, jotta hän voi työskennellä vaativissa hoito -ja kasvatustehtävissä.(Lastensuojelunkäsikirja 2010.)

Nuorisokodin ohjaajilta edellytetään toiminnalliseen kasvatukseen vaadittavaa asennetta, elämänhalua, liikunnallisuutta, sekä aktiivisen elämän ja terveellisten elämäntapojen esikuvana olemista. (Nuorisokodin toimintakertomus 2006). Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että vanhempien liikuntaharrastuksella on yhteys lasten liikuntaharrastukseen (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 58). Pitkäaikaisesti sijoitetut nuoret ovat laitoksessa useita vuosia ja kokevat ohjaajat usein merkittäviksi henkilöiksi heidän elämässään ja sillä on vaikutusta myös sijoitetun nuoren liikunnalliseen malliin.

2.3 Liikunta nuorisokodissa

Tämän tutkimuksenkin haastattelut osoittivat sen, että nuorten kunto sijoituksen alkuvaiheessa on usein huono ja liikuntaan käyttämä aika on vähäistä. Nuoren yleinen habitus on usein myös epäliikunnallinen. Sijoitetut nuoret ovat sijoituksen alkuvaiheessa useimmiten psyykkisesti, henkisesti, mutta erityisesti fyysisesti huonossa kunnossa. Edellä mainitun kaltaisella nuorella on hyvin usein heikko itsetunto, jonka seurauksena hän saattaa käyttäytyä epäasiallisesti erilaisia viranomaisia, aikuisia kuin nuoriakin kohtaan. Harrastamattomuuden ja vapaa-ajan passiivisuuden katsotaan olevan yhteydessä nuorten asiasiaalisuuteen. (Savilampi 2004, 24).

Nuorisokotiin sijoitetun ensimmäisestä päivästä lähtien ohjauksessa on mukana liikunta, johon nuorta kannustetaan ja tuetaan oman yksilöllisen taidon kehittymisen mukaan. Aluksi nuori saattaa olla haluton osallistumaan järjestettyyn ja ohjattuun liikuntaan. Aalto (2000) mainitsee että nuorille on annettava mahdollisuus päättää osallistumisestaan ja kunnioitettava hänen päätöstään, oli se kielteinen tai myönteinen. (Aalto 2000, 79.) Määräykseen ja pakkoon perustuva liikunta saa harvoin aikaan todellista sisäistämistä. Kun nuori on muutaman kerran ollut mukana ja katsonut sivusta muiden nuorten liikkumista, nuori haluaakin itse kokeilla ja tulla mukaan. Ohjatun liikunnan avulla nuori, joka aikaisemmin on voinut olla syrjään vetäytynyt ja asiasiaallinen saattaa löytää itselleen uudenlaisia rooleja, joissa on aikaisempaa sosiasiaalisempi ja noudattaa sääntöjä paremmin (Savilampi 2004, 26).

Nuorille järjestetään judotreenit kaksi kolme kertaa viikossa, joihin hän pääsee mukaan heti kun on itse siihen valmis eli haluaa itse tulla harjoituksiin. Nuorisokodeilla on oma judosali, joka on erittäin aktiivisessa käytössä. Judoharjoitusten lisäksi nuoret pääsevät harrastamaan myös muunlaisia kamppailulajeja kuten Brasilian jujutsua ja painia. Tähän mennessä kaikki nuorisokodin nuoret ovat aloittaneet judoharrastuksen. Judon opettaminen alkaa aivan alkeista. Aluksi opetellaan tatamilla käyttäytymistä, sosiasiaalisia taitoja kuten ryhmänä toimimista ja toisten huomioimista, sekä liikunnallisten perusliikuntataitojen kuten kävelyn, juoksun, hyppäämisen ja kuperkeikan tekemistä. Judoharjoitukseen lähtevät kaikki nuoret yhdessä, ellei satu olemaan koulussa kokeita tai sairana.

Kesän aikana nuoret pääsevät osallistumaan muutamille judoleireille, joita järjestää eri judoseurat ympäri Suomea. Leireillä judon lisäksi tehdään myös paljon muuta, kuten

käydään kiipeilemässä, uimassa, pelataan pallopelejä, ulkoillaan ja tutustutaan kaupunkiin. Judoleirien lisäksi nuoret mahdollisesti osallistuvat judokilpailuihin. Judokisoja järjestetään ympäri Suomea (judoliitto.i.a). Judokisoihin ottavat osaa nuoret, jotka haluavat ja ovat edenneet harrastuksessaan niin pitkälle, että voivat osallistua kisoihin. Nuoret ovat olleet usein todella innokkaita osallistumaan kisoihin. Kisojen merkittävimpinä tavoitteina ei ole kultamitalien saaminen, vaan itsensä voittaminen ja kehittyminen henkilökohtaisella tasolla. Nuorisokodin nuoret ovat itsensä voittamisen lisäksi saaneet menestystä kansallisella tasolla. (Toimintakertomus 2010.)

Judon jälkeen harrastetuin liikuntamuoto on kuntosalilla käyminen. Nuorisokoti mahdollistaa jokaiselle nuorelle harjoittelemisen kuntosalilla. Nuorisokodin ohjaajat harjoittelevat yhdessä nuoren kanssa. Ohjaajan tärkein tehtävä kuntosalilla kannustamisen lisäksi on opettaa nuorille liiketekniikat, jotka mahdollistavat turvallisen harjoittelemisen. Nuorille tehdään tarvittaessa myös harjoitusohjelma. Oman fyysisen kunnon vahvistamisen lisäksi selkeät muutokset kehon lihaksistossa saavat aikaan sen, että nuoret innostuvat useimmiten harrastamaan kuntosalilla käymistä. Opinnäytetyöhöni haastattelemistani nuorista useat pitivät kuntosaliharjoittelua mielekkäimpänä harrastuksenaan.

Judon ja kuntosaliharjoittelun lisäksi nuorisokodissa käydään yhdessä pelaamassa erilaisia pelejä kuten jalkapalloa, jääkiekkoa ja salibandyä. Peleihin ei ole pakko osallistua, mutta lähes kaikki nuoret osallistuvat peleihin innokkaasti. Peleissä saattaa kulua aikaa useita tuntejakin. Pelien vaikutus omaan fyysiseen kuntoon on merkittävä, mutta erityisesti ryhmäytymiseen sillä on vaikutusta. Yhdessä tekeminen, toisten kannustaminen ja omien joukkuekavereiden huomioon ottaminen ovat ehkä arvokkaimmat asiat, joita joukkueena toimiminen antaa nuorille. Pelejä pelataan niillä taidoilla, joita kullakin on. Tärkeintä tällaisessa liikuntakasvatuksessa on saada kaikki mukaan liikkumaan, vaikka liikkuminen tuntuisi alkuun jopa vastenmieliseltä. (Aalto 2000, 79.) Nuorisokodin ohjaajat ottavat osaa pelaamiseen ja näyttävät näin omalla esimerkillään kuinka liikkumisesta voidaan nauttia ihan vain pelailemalla ja hauskaa pitämällä.

2.4 Nuorisokodin liikunnan tavoite

Ensisijaisena tavoitteena nuorisokodissa tapahtuvalla liikunnalla on, että nuoret saisivat mielekästä tekemistä ja jonkin harrastuksen itselleen. Harrastamattomuus ja vapaa-ajan passiivisuus ovat yhteydessä nuorten epäsosiaaliseen käyttäytymiseen (Savilampi 2004). Harrastukset voivat auttaa nuorta pääsemään eroon terveydelle haitallisista totumuksista, kuten tupakoimisesta tai päihteiden käytöstä. Harrastuksen tai mielekäs tekeminen liikunnan parissa auttaa nuorta saamaan paremman fyysisen kunnon, ryhdin, terveydentilan ja auttaa nuorta näkemään itsensä myönteisemmin sekä kohentaa ulkonäköä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunta oli tuottanut positiivisia kokemuksia nimenomaan asosiaalisille pojille, joille itsensä ilmaiseminen toiminnan kautta on luontevaa. (Savilampi 2004, 27). Liikunnallisilla taidoilla on erityisesti poikien keskuudessa suuri merkitys siihen, kuinka nuoret kokevat hyväksynnän ja syrjinnän vertaisryhmässä. (Lehmuskallio 2011, 26).

Savilampi (2004) mainitsee, että liikunta mahdollistaa monimuotoisen sosiaalisen vuorovaikutuksen, jolloin siinä voi oppia sosiaalisia taitoja. Savilammen mukaan säännöllisesti suoritettulla liikuntaohjelmalla voi olla myönteistä vaikutusta rikollisuuteen taipuvasten nuorten keskuudessa. Helsinkiläisessä vastaanottokodissa teetetyn liikuntakokeilun mukaan liikunta vaikutti koulusta poissaolojen ja karkailujen vähentymiseen. Myös työskentelyilmapiiri muuttui myönteisempään suuntaan. (Savilampi 2004, 27.)

Nuorisokodissa liikunnan tarkoituksena on pyrkiä antamaan nuorille onnistumisen elämyksiä ja vahvistaa nuorten minäkuvaa. Minä uskon, että kannustava ja motivoiva liikunta vahvistaa nuoren minäkuvaa ja tämän perustan omiin kokemuksiini liikuntaa harrastavien nuorten parissa.

Haastattellessani muutama vuosi sitten talomme entistä nuorta, hän kertoi liikunnan parhaiksi puoliksi:

”Että tulee hiki, on jotain tekemistä ja tulee liikkumisen jälkeen sellainen hyvän olon tunne”.

Kyseisestä lauseesta tuli myös päättötyöni lopullinen nimi. Lause mielestäni kertoo erityisen hyvin sen, kuinka nuori voi yhdellä lauseella ilmaista liikunnasta saadun kokonaisvaltaisen vaikutuksen. (Nuorisokodin nuori 2010).

3 NUORET

3.1 Nuori

Nuoruutta määritellään monin eri tavoin. Lastensuojelulain mukaan lapsi on alle 18-vuotias ja nuori on 18-20 -vuotias. (Lastensuojelulaki 2007). Aaltonen jakaa nuoruuden kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruus (11-14v), keskinuoruus (n.15-18 v) ja myöhäisnuoruus (19-25v)(Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 18). Nuoren kasvu ja kehitys on hyvin yksilöllistä ja subjektiivista, sekä sidoksissa nyky-yhteiskuntaan ja siellä vallitsevaan kulttuuriin. Nuoruuden käsittävä aikajana on viime vuosina muuttunut merkittävästi. Nyky-yhteiskunnassa ajatellaan, että nuorten murrosikä alkaisi kaikilla yhä vain aikaisemmin, mutta näin ei kuitenkaan ole. Aalberg ja Siimes (2007,25) mainitsevat, että murrosikä jopa olisi viivästynyt Euroopan kehittyneimmissä maissa asuvilla pojilla. Toisaalta taas tyttöjen murrosikä on poikkeuksetta vain aikaistunut. Nuoruuden alkaminen liittyy puberteettiin, mutta milloin nuoruus päättyy, sitä on paljon vaikeampi todeta (Saarniaho 2005). Media antaa kuvaa nuoruuden ihanuudesta ja kaikkivoipaisuudesta, josta syystä nuoruuden käsite on entisestäänkin vaikeutunut (Aaltonen ym.1999, 13).

3.2 Nuoren fyysinen kehitys

Nuoren saavuttaessa kehityksessään puberteettivaiheen, tapahtuu hänen elimistössä suuria muutoksia. Nuoren puberteetti kestää noin 2- 5 vuotta. Kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat kypsyminen, jonka taustalla on perimä ja ympäristö (fyysinen, psyykinen ja kulttuuriympäristö). Kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat myös nuoren omat toiminnot kuten, nuoren tapa syödä, juoda, liikkua ja nukkua. Kypsymiseen kuuluu muutoksia hermoston ja sisäeritysjärjestelmän toiminnassa. (Nupponen 1997, 65.) Muutokset tapahtuvat hyvin yksilöllisesti, mutta muutokset ovat hyvin samankaltaisia ja kehitysjärjestyskin on yleensä sama. (Aalberg & Siimes 2007, 15; Aaltonen ym.1999, 15.)

Poikien fyysinen kasvu näkyy erityisesti pituuden lisääntymisenä, jota säätelevät kasvuhormonit. Pojilla kasvupyrähdys tapahtuu keskimäärin noin 14 –vuotiaana. Pituuskasvua ennen pojan hiki alkaa ”haisemaan” ja ihonalainen rasva lisääntyy. Aikaisemmin rauhallisesta pojasta saattaa tulla levoton. Sukupuolielimet kehittyvät yleensä järjestyksessä kivekset, häpykarvoitus ja penis. Edellisten kasvujen jälkeen tapahtuu kasvupyrähdys. Kainalokarvoitus lisääntyy. Pojalla saattaa ilmetä spontaaneja siemensyöksyjä ja halu masturbointiin kasvaa. Hallitsemattomat erektiot voivat hämmentää poikia valtavasti. Pojalla tapahtuu äänenmurros ja rintoja turvottaa. Lopulta pojalla on miehen ääni ja hän saavuttaa lopullisen pituutensa keskimäärin 18 -vuotiaana. Tutkimukset ovat osoittaneet, että pojilla lihasten voima jatkaa kasvuaan (harjoituksista riippuen kuinka paljon) saavuttaakseen huippunsa vasta noin 25 vuoden iässä. (Aalberg & Siimes 2007, 16-34.)

Nuoruuden aikaista kypsymistä on tutkittu paljon ja tutkimukset osoittavat, että voima ja motoriset suoritukset ovat yhteydessä biologiseen kypsymiseen. Pojilla tämä on ilmeisempää kuin tytöillä. Esimerkiksi varhain kypsyvät pojat ovat voimakkaampia kuin keskimäärin tai myöhään kypsyvät. Myös motorisissa tehtävissä ero varhain kypsyvien ja myöhemmin kypsyvien välillä oli melkoisen selvä. (Nupponen 1997, 72.) Myöhään murrosikään tuleva ja erityisesti pienikokoinen poika voi kärsiä koostaan iässä, jolloin urheilu suorituksia ja voimaa pidetään jonkinlaisina miehisyyden merkkeinä. Murrosikäinen lyhyt poika voi turvautua muihin keinoihin näyttääkseen miehisyytensä kuten esimerkiksi tupakoimalla, käyttämällä päihteitä ja ajautumalla rikolliseen toimintaan. Vanhempien ja muiden aikuisten antama tuki voi ennalta ehkäistä tilanteen muodostumista nuorelle vaikeaksi. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 11.)

3.3 Nuoren psyykkinen kehitys

Kuten nuoren kehitykselle on ominaista, myös mielen eri toiminnot ja kyvyt kehittyvät eri tahtiin. Yleisenä sääntönä pidetään, että fyysinen kehitys on tunne-elämää edellä. Koska fyysiset muutokset ovat suuria ja nopeita, psyykkinen kehitys joutuu lujille. Nuoren ruumiinkuva muuttuu ja muutokset saattavat aiheuttaa ensin ahdistusta ja epävarmuutta. Nuoren edelleen kehittyessä hän hyväksyy muutokset ja hahmottaa omaa keho-

aan uudelleen (Saarniaho 2005.) Ongelmia muutokseen sopeutumisessa tulee silloin, kun kehitys ei ole aikataulussa, alkaa myöhään tai vastaavasti todella aikaisin. Nuoren kehityksessä hän tarvitsee vanhempiensa hyväksyntää ja kannustusta, jotta hän voisi hyväksyä vartalossaan tapahtuvia muutoksia. Myönteiset ja ihailevat kommentit, kuten oletpa komean näköinen tai näytät viehättävältä, juurtuvat positiivisesti nuorten mieliin (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009,10).

Nuoruuden kehityksellisenä päämääränä voidaan pitää itsenäistymistä ja kasvamista kohti aikuisuutta. Aalberg ja Siimes (2007, 67-69) kertovat selvästi, kuinka autonomian eli itsenäisyyden saavuttaakseen nuoren on ratkaistava ikäkauteensa kuuluvat kehitykselliset tehtävät. Kehitykselliset tehtävät voidaan heidän mukaansa jakaa kolmeen ryhmään.

1. irrottautuminen lapsuuden vanhemmista, heidän tarjoamastaan tyydytyksestä ja heihin kohdistuneista toiveista sekä vanhempien löytäminen uudelleen aikuisella tasolla.
2. puberteetista johtuen, nuorten on jäsennettävä uudelleen muuttuvan rumiinkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalinen identiteetti, sekä
3. ikätovereiden apuun turvautuminen nuoruusiän kasvun ja kehityksen aikana

Nuoren psyykkinen kehitys ei etene suoraviivaisesti, vaan nuori kehityksen etenemisen ohella myös taantuu. Sanotaan, että kehitys menee kaksi askelta eteenpäin yhden taaksepäin. Murrosikään liittyviä taantumuksellisia merkkejä voivat olla muun muassa se, että nuoren suhtautuminen vanhempiin heilahtelee, toisaalta nuori kaipaa vanhempien läheisyyttä mutta toisaalta hän saattaa hakea etäisyyttä. Nuori saattaa käyttäytyä uppiniskaisesti ja hänen huonot tavat lisääntyvät, esimerkiksi epäsiisteys, piereskely, ruoan hotkiminen ja ahmiminen. Nuoren kieli köyhtyy, kirosanat lisääntyvät ja lauseet lyhenevät. Koulussa nuorella saattaa esiintyä keskittymisvaikeuksia, jonka seurauksena koulumotivaatio ja koulumenestys saattavat heiketä. (Aalberg & Siimes 2007,74).

3.4 Nuoren sosiaalinen kehitys

Sosiaalinen kehitys näkyy ehkä voimakkaimmin siinä, kun nuori pyrkii irrottautumaan suhteestaan vanhempiin ja he alkavat näkemään vanhempansa tavallisina erehtyväisinä ihmisinä. Nuoren tunteet muuttuvat vanhempiaan kohtaan ristiriitaiseksi, aikuiset tuntuvat ajatuksineen ja mielipiteineen vanhanaikaisilta. Perheessä koetaan murrosikäisen kanssa riitoja, jotka liittyvät usein sääntöihin ja rajoihin. Vanhempien rooli muuttuu vaikka nuori saattaa vaikuttaa siltä, että hän ei tarvitse lainkaan vanhempiaan, hän tarvitsee vanhempiaan tosiasiaissa monissa asioissa kuten, ruoan tekemisessä, rahan saamisessa tai ansaitsemisessa mutta nuori tarvitsee myös neuvoja, ohjausta ja tukea. Vaikka kotona tilanne olisikin riitaisa ja konflikteihin ajautuva, siitä huolimatta vanhempien tulisi jaksaa tukea ja kannustaa nuorta eteenpäin. Ne nuoret, joiden elämästä aikuiset katoavat tai ovat vetäytyneet nuoren läheltä ajautuvat helpommin erilaisiin asosiaalisiin tekoihin päihteet, koulupinnaus, erilaisiin rikollisiin tekoihin, kuin sellaiset joilla on suhteet myös aikuisiin kunnossa. Sosiaalisiin suhteisiin ja siihen kuinka nuori käy läpi nuoruuttaan ja siihen liittyviä haasteita vaikuttavat, niin nuoren temperamentti, aikaisemmat elämäkokemukset kuin perhesuhteiden kiinteys. (Nurmiranta, Leppämäki, Horppu 2009, 86-87; Savilampi 2004, 25; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 5)

Aalberg ja Siimes (2007, 72-73) kirjoittavat ”Ryhmä on välttämätön nuoren identiteetin rakentumisessa”. Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhemmille tarkoitetulla nettisivulla kerrotaan, että kuuluminen porukkaan on nuorelle ja tämän identiteetille kehityksellisesti välttämätöntä (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 19). Mikäli nuori jää ryhmien ulkopuolelle se saattaa häiritä nuoren tervettä psyykkistä kehitystä. Kuten Aalbergin ja Siimeksen (2007) esittämistä kehityksellisistä tehtävistä käy ilmi, turvautuu nuori kasvun ja kehityksen aikana ikätovereidensa apuun. Nuoret peilaavat ennen kaikkea omia kykyjään, tietojaan ja taitojaan muihin nuoriin ja näin he pyrkivät selvittämään, millaisina heitä pidetään muiden silmissä (Lehmuskallio 2011, 24-31.) Nuori viihtyy sellaisessa ryhmässä, missä hänet hyväksytään. Se on usein syynä sille, että kehittyessään nuori alkaa viihtyä aikaisempaa pienemmissä joukoissa, joilla on samanhenkisiä ajatuksia ja kiinnostuksen kohteita. Arvot, asenteet ja ajattelutavat yhdistävät ystäviä. Heikon itsetunnon omaavat nuoret ajautuvat todennäköisesti erilaisten marginaaliryhmien ja jengien vietäviksi, heitä nuorisokodissa tapaa usein. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 20.)

Murrosikä saattaa saada aikaan tilanteita, jotka vaikuttavat siten, että ennen liikunnallisesti aktiivinen nuori menettää kiinnostustaan liikkumiseen ja häntä alkavat kiinnostamaan kaverit yhä enemmän. Nuori pohtii oman harrastuksensa järkevyyttä ja saattaa jopa lopettaa harrastuksen. Aikaisemmin aktiivisesti liikkuneelle nuorelle jää enemmän vapaa-aikaa, jolloin myös mahdollisuudet päihdekokeiluihin lisääntyy. Ryhmässä pojat korostavat miehisyyttään seksuaalisilla puheilla ja vitseillä. Käytös on muutoinkin maskuliinista ja uhoavaa. Käyttäytymisellään nuoret suojelevat ja peittävät omaa seksuaalista epävarmuutta. Nuorten muodostamat ryhmät palvelevat pojan kehitystä ja menettävät merkitystään vasta kun pojan persoonallisuus kiinteytyy. Osa aikaisemmista kaverisuhteista syvenee ja osa jää pois kehityksellisenä välivaiheena. (Aalberg & Siimes 2007, 74; Nupponen 1997, 72.) Jari Sinkkonenkin (2005, 199.) toteaa, pojat tarvitsevat ryhmää jossa saisivat kokemuksia rehdistä toveruudesta, samanmielisyydestä ja urheilullisuudesta.

Nuorisokodissa asuvista pojista näkee, kuinka he käyttäytyvät eri tavalla ryhmässä ja yksin. Ohjaajan kanssa kahdestaan ollessaan nuoret voivat keskustella häntä itseään koskettavista merkittävistä asioista. Tämä havainto on aivan samanlainen kuin Sinkkonen (2005, 199.) kirjoittaa siitä kuinka tytöt kertovat, että pojat ovat kahdestaan avoimempia, vakavampia ja keskustelevampia kuin ryhmässä. Kahden kesken nuorten kanssa voidaan keskustella esimerkiksi murrosiästä ja seksuaalisuudesta, mutta silloin kun ympärillä on muita nuoria, samainen nuori saattaa käyttäytyä ylimielisesti ja uhmakaasti.

4 NUORISOKODIN ASUKKAAKSI

4.1 Lapset ja nuoret lastensuojelun piiriin

Lapset ja nuoret kehittyvät omaan tahtiinsa mutta aina ei elämä etene kuten toivoisi. Perheessä voi tapahtua asioita jotka aiheuttavat sen, että perheen tilanteeseen joudutaan puuttumaan lastensuojelullisin toimin. Nuoren toimintaa ovat mahdollisesti hallinneet päihteet, rikoksiin syylistymiset, erilaisiin rutiineihin sopimattomuus kuten koulupainaus, sekä muutoin epäsosiaalinen käyttäytyminen. Tällaisesta käyttäytymisestä puhutaan usein sanalla asosiaalinen käyttäytyminen. Edellisten lisäksi sijoitetulla nuorella on usein ongelmia myös koulussa. Ongelmat näkyvät erityisesti lukuaineissa. Lukuaineiden vaikeudet voivat aiheuttaa sen, että erilainen häiriköinti tunneilla ja koulussa lisääntyvät. Koulussa tapahtuvat ongelmat johtavat siihen, että nuoren saama palaute on negatiivista ja heidän kokemuksensa epäonnistujina lisääntyy.

Lastensuojelulain tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun (Lastensuojelulaki 2007). Mikäli lapsi ei saa turvallista kasvua, on häntä velvollisuus auttaa lastensuojelullisin toimenpitein.

Sijoittamisen prosessi kulkee esimerkiksi siten, että lapsesta tai perheestä on tehty lastensuojeluilmoitus kunnan sosiaalihuollosta vastaavalle toimielimelle esimerkiksi vanhempien runsaasta päihteiden käytöstä. Ilmoituksen perusteella asia tutkitaan. Perheen kanssa tehdään yhdessä lastensuojelutarpeen selvitys ja mikäli selvityksen perusteella katsotaan tarpeelliseksi, järjestään avohuollon tukitoimena esimerkiksi seuraavanlaisia palveluja; lapsen taloudellinen ja muu tukeminen koulunkäynnissä, tukihenkilö tai perhetoiminta, perhetyötä ja erilaisia terapiapalveluja. Mikäli edelliset tukitoimet eivät auta tai todetaan riittämättömäksi, voidaan tehdä lapsesta tehdä kiireellinen sijoitus ja huostaanotto. (Lastensuojelulaki 2007.) Suomessa oli vuoden 2010 aikana huostassa 10 003 lasta ja heistä kiireellisesti sijoitettiin 3 432. Huostassa olleiden lasten määrä väheni edellisvuodesta runsaat 2 prosenttia, mutta kiireellisesti sijoitettuja oli 21 prosenttia

enemmän (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2010). Nuorisokotiin sijoittaminen on seuraus siitä, että avohuollon tukitoimet todetaan riittämättömiksi ja seurauksena on lapsen kiireellinen sijoitus tai huostaanotto. (Lastensuojelulaki 2007.)

4.2 Syitä lasten ja nuorten sijoituksille

Usein sijoitetulla nuorella fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys etenevät kuten muillakin nuorilla. Lapsen ja nuoren elämään vaikuttavat vahvasti kuitenkin muut kuin lapsen omasta kehityksestä riippuvat tekijät. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen tutkimuksen lapsiperheiden hyvinvoinnista (2009) mukaan, sijoitusten taustalla on usein monenlaisia syitä. Lasten pahoinvoinnin lisäksi myös työntekijöiden vaihtuvuus, sekä kunnissa toteutetut erilaiset organisaatio- ja palvelurakenteiden muutokset, muuttuneet tilastointiperusteet ja lisääntynyt varhainen puuttuminen jo havaittuihin ongelmiin on vaikuttanut lastensuojelun asiakasmäärien nousuun. Lastensuojelun asiakkaisiksi tulevat lapset asuvat tutkimusten mukaan usein köyhissä perheissä, joissa vanhemmat ovat muita perheitä harvemmin ansiotyössä. Vanhempien jaksamattomuus, riittämättömyyden tunteet, avuttomuus ja osaamattomuus vaikuttavat sijoitusten lisääntymiseen. Usein huostaanottojen taustalla on myös perheristiriitoja, mielenterveysongelmia, vanhempien päihteiden käyttöä, lapsen hoidon laiminlyöntejä ja perheväkivaltaa. Lapsuuden aikaisilla tapahtumilla ja kokemuksilla, sekä psyykkisellä kehityksellä on suuri merkitys nuoruusiän kehityshaasteissa. (Heino 2009, 198-215; Kangas 2011, 4.)

Tuurala (2008) osoittaa sen, että sijoitusten syyt ovat moninaisia ja erilaisia eri-ikäryhmissä. Alle kouluikäisen sijoitetun kasvuoloja tutkittaessa havaittiin, että ennen sijoitusta perheissä hallitsivat vanhemman mielenterveys- ja päihdeongelmat. Savilampi (2004, 24-25) mainitsee, että vanhempien käyttäytymismalli näkyy nuoren käytöksessä. Usein sijoitetut nuoret myös itse käyttävät päihteitä kuten tupakkaa, alkoholia ja mahdollisesti myös erilaisia huumausaineita ja lääkkeitä. Kouluikäisten lasten sijoituksia leimasi riittämätön vanhemmuus ja perheen ristiriidat ja hoidon laiminlyönnot. Vaikeudet koulussa näkyvät usein lukemisessa ja kirjoittamisessa, mutta myös matematiikan peruslaskutoimitukset saattavat tuottaa vaikeuksia.

Vaikeudet kouluaineissa voivat aiheuttaa nuorella keskittymisvaikeuksia ja liittyä häiriökäyttäytymiseen. Koulussa tapahtuvat ongelmat puolestaan voivat saada aikaan sen, että nuoret pinnaavat koulusta. Koulusta poissaolemisten seurauksena, opettaja ottaa yhteyttä vanhempiin. Koulu pyrkii yhdessä vanhempien ja koululaisen kanssa ratkaisemaan ongelmaa. Mikäli vanhempien, nuorten ja koulun kanssa tehtävällä yhteistyöllä ei saada ongelmaa ratkaistua, voidaan joutua tilanteeseen jossa otetaan yhteys lastensuojeluviranomaisiin ja ryhdytään lastensuojelullisiin toimiin. Nuorisokotiin sijoitetuilla on usein ongelmia koulun, mutta myös muiden auktoriteettien kanssa. Tutkimukset osoittavat, että käytöshäiriöt, aggressiivisuus ja rikollisuus kulkevat usein käsi kädessä. (Tuurala 2008; Savilampi 2004, 24-25, 13; Nurmi 2009, 152.) Aggressiivisuus, uhkaus ja muut ulospäin suuntautuvat käytösongelmat ovat useissa tutkimuksissa ennustaneet varhain alkanutta epäsosiaalista käyttäytymistä ja myöhempiä rikostuomioita. (Haapasalo 2006, 123).

Sijoitettujen lasten perheiden tilanteet ja ongelmat vaihtelivat tutkimuksessa perhetyypeittäin (Tuurala 2008). Yksinhuoltajaisän perheissä päihteiden käyttö ja rikollinen elämäntapa oli yleisempää kuin muissa. Mielenterveysongelmat perheessä saivat usein aikaan sen, että lapset kasvoivat sukulasten luona. Tämän tutkimuksen mukaan perheväkivalta on tyypillisintä uusioperheissä. Tutkimuksessa todettiin, että riskit lapsen sijoitukseen kasvaa yli nelinkertaiseksi, jos vanhempi on pitkäaikaistyöttömänä verrattuna työssäkäyvään perheeseen. Riskit sijoitukselle kasvavat yli kuusinkertaiseksi jos vanhempi jää yksinhuoltajaksi. Huostaanotoissa merkittävimmäksi syyksi nousi tutkimuksessa lapsen tai nuoren omaa terveyttä vaarantava käyttäytyminen. (Tuurala 2008.)

5 LIIKUNNALLA HYVINVOINTIA

”Liikunnan perimmäisenä tarkoituksena ei ole pelkästään ylläpitää tai kehittää fyysistä suorituskyyä vaan myös tuoda onnistumisen elämyksiä ja yksinkertaisesti hyvää oloa, joka epäsuorasti vaikuttaa yksilön kuntoon saamalla hänet hakemaan uudestaan samaa olotilaa kuntoilun parista” (Francke Patrick 2006).

Liikunta vaikuttaa ihmiseen monipuolisesti ja varsin laaja-alaisesti. Liikkuminen tuottaa ihmisille mielihyvää ja hallinnan tunnetta sekä vähentää masennusta ja ahdistusta. Lisäksi liikunta antaa elämyksiä, sekä huippukokemuksia ja edistää fyysistä terveyttä. Liikunta antaa tekijälleen lyhytaikaisia myönteisiä kokemuksia mutta riittävän tehokkaasti ja säännöllisesti harrastettuna myös myönteisiä pitkäaikaisvaikutuksia. Viimeisten vuosien aikana liikkumista on käytetty selvästi myös terapeuttisena hoitomuotona. Parhaimmillaan liikunnallisuus avaa ihmisen persoonallisuutta ja luo pohjaa persoonallisuuden, että kehon jalostamiseen. (Lahti 2006, 13; Mertanen i.a.) Ojanen (2005) kertoo, että liikuntaohjelmasta saatavaa hyötyä voidaan verrata jopa lääkehoitoon ja psykoterapiaan. Liikunta on Ojasen mielestä yksi mahdollisista hoitokeinoista silloin, kun ihmisillä on hyvinvoinnin vajausta (Ojanen 2005.)

Liikunnan vaikutukset myönteisesti psyykkiseen terveyteen, ovat tutkimustenkin valossa merkittäviä. Ojasen (2006) mukaan liikunnassa on toteuduttava tiettyjä ehtoja, jotta se antaisi tekijälleen jotain. 1. Liikunnassa täytyy olla liikuntavajaus; jos ihminen liikkuu jo riittävästi, ei liikuntaa tarvitse ainakaan lisätä. 2. Liikunnassa tulee olla hyvinvointivajaus; mikäli ihminen kokee oman psyykkisen ja fyysisen kunnon olevan hyviä, halukkuus lisätä liikuntaa voi olla vähäistä. 3. Myönteinen liikuntakulttuuri; asiantuntijoiden luomat odotukset liikunnasta ja liikunnan vaikutukset yleisestikin nähdään myönteisinä. 4. Liikunnan tulee lisäksi olla omaehtoista ja itseään hyödyttävää. Liikkujan on itse koettava tekevänsä jotakin, joka tuntuu ja vaikuttaa. Asiantuntijat voivat ohjata liikkujaa mutta ihminen lopulta itse määrittää sen, kuinka paljon hän liikuntaan panostaa. 5. Lopuksi liikunnan on oltava mielekästä ja mielihyvää tuottavaa. Mikäli liikunta koetaan jatkuvasti epämiellyttävänä ja mielettömältä, eikä sillä koeta olevan tarkoitusta tai lii-

kunnan merkitystä ei ymmäretä, siitä saatava vaikutus ei ole positiivinen ja liikkuminen loppuu. (Ojanen 2006, 15-17; Ojanen 2001, 107-127.)

Hyvällä kunnolla on merkitystä myös mielenterveydelle ja yleiselle jaksamiselle niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Liikkuessa ryhmässä kehittyy sosiaalisuus ja toisten huomioon ottaminen. Kamppailulajien peruseriaatteena on koko elämän kestävä itsensä kehittäminen johon keskeisenä osana kuuluu kuri ja toisen ihmisen kunnioittaminen. (Aaltonen ym. 1999, 145; Heikinaro - Johansson & Huovinen 2007, 373.)

5.1 Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin malleja

Haavisto (1995) on kirjoittanut liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin suhteesta. Haavisto kirjoittaa, että fyysisen ja psyykkisen toiminnan välisiä yhteyksiä on yritetty selittää malleilla, jotka voidaan jakaa karkeasti biofysikaalisiin ja kemiallisiin, kognitiivisiin ja motivaatioteoreettisiin malleihin. Millään yllämainitulla mallilla ei voida yksistään selittää liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä riittävästi. (Haavisto 1995, 28-31.)

1. Biofysikaalinen ja –kemialliset selitysmallit. Mallin mukaan fyysisen kunnon parantuminen, sekä hengitys ja verenkiertoelimistön tehostuminen parantaa psyykkistä hyvinvointia. Samaisen selitysmallin mukaan parempi kunto edistää stressin sietokykyä, koska hän kykenee sietämään ja hallitsemaan henkistä painetta paremmin kuin huonokuntoinen. Lämmön kohoaminen liikunnan aikana vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin alentamalla lihasjännityksiä. Alentuneen lihasjännityksen avulla muun muassa ahdistus helpottuu. Liikunta lisää myös endorfiini hormonin tuotantoa, jolla on vaikutusta kipua lievittävänä ja mielihyvää tuottavana. (Haavisto 1995, 28-29; Mertanen i.a.)
2. Kognitiivinen selitysmalli
Mallin mukaan ihminen arvioi koko ajan suhdettaan niillä perusteilla mitkä ovat hänen käsityksensä itsestään ja kyvyistään. Erään tulkinnan mukaan liikunta alustaa liikunnan aiheuttamalle stressille ja totuttaa ihmistä todellisen stressin ai-

heuttamalle ahdistukselle. Liikunta näin ollen kehittää ihmisen ahdistuksen sietokykyä eikä hän säiky enää sydämen sykettä, uupumuksen tai hengityksen tunnetta. Ihmisen tietoisuus oman fyysisen kunnon parantumisesta lisää käsitystä itsestään itsenäisenä, pätevänä, voimakkaana ja menestyvänä. Onnistunut aerobinen liikunta lisää hallinnantunnetta. (Haavisto 1995, 28-30.)

3. Motivaatioteoreettinen selitysmalli

Tässä selitysmallissa liikunta voidaan kokea esimerkiksi paineiden purkamiskeinona. Esimerkiksi jos ihmisellä on paineita koulun käynnin tai perheessä tapahtuvien ongelmien suhteen voi liikunta tarjota tilaisuuden irrottautua stressiä aiheuttavista ja ahdistavista ajatuksista. Liikunta saattaa myös tarjota harrastajalle mahdollisuuden tavata ystäviä, joka luo tyytyväisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Näin ollen pelkkä liikunta ei sinällään ole liikkumisen peruste vaan sosiaalinen tapahtuma, joka jo sinällään muodostuu psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavaksi tekijäksi. (Haavisto 1995, 29-30.)

6 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE JA NUORELLE

Liikunnalla on monenlaista merkitystä lasten ja nuorten terveydelle. Kuten tutkimuksetkin osoittavat, mitä pidempään lapset ja nuoret saadaan nuorena liikkumaan, sitä enemmän se ennustaa liikunnallisuutta myös aikuisena. Fogelhom (2011) mainitsee Oulussa 1980 ja 1997-1998 tehdyssä tutkimuksessa, jossa tutkittiin ensin 14-vuotiaan liikuntaharrastusta ja myöhemmin yleistä fyysistä aktiivisuutta 31-vuotiaana. Tulokset kertoivat sen, että kaikkein parhaiten runsaaseen liikkumiseen oli yhteydessä suunnistusharrastus nuoruudessa. Kohtuullisen hyviä liikunnalliseen aikuisuuteen ennustajia olivat kamppailulajit, yleisurheilu ja jalkapallo. Yksilölajit ennustivat jonkin verran joukkuelajeja myönteisemmin liikunnallisuuden aikuisiässä. (Fogelholm 2011, 82-84.)

Lasten ja nuorten liikunta parantaa terveyttä usean eri tekijän kautta. Liikunnan on todettu kehittävän tuki – ja liikuntaelimistöä, parantavan painonhallintaa, kehittävän liikuntataitoja, auttavan oppimaan vuorovaikutustaitoja erilaisissa peleissä ja leikeissä, sekä opettaa luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Edellisten lisäksi myös liikuntaan liittyvät myönteiset mielikuvat sekä liikuntatottumusten muotoutuminen ja aikuisuuteen siirtyminen edistävät terveyttä. (Fogelholm 2011, 82-84.)

Satunnaiset epävarmuuden tunteet omasta vartalosta kuuluvat nuoruuteen. Säännöllisesti toteutetulla liikunnalla voidaan vaikuttaa oman vartalon hahmottamista ja parantamaan stressin sietokykyä. Useat tutkimukset osoittavat, että lasten ja nuorten liikunnallisuudella on yhteyttä hyvään itseluottamukseen. Yksinkertaistettusti; mitä paremmin ihminen hallitsee kehonsa ja liikkeensä, sitä paremmin hän selviää ikätovereidensa joukossa. Selviytymisen tunne lisää itseluottamusta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 11, Kantomaa 2010, 30-37.)

Liikunta vaikuttaa lapsilla ja nuorilla pitkäaikaissairauksien riskitekijöihin, vaikkakaan ei yhtä selvästi kuin aikuisilla. Pitkäaikaissairauksista merkittävimmät ovat sydän – ja verisuonisairaudet, joihin lasten ja nuorten liikunnan on todettu vaikuttavan vähentävästi. Tuoreista tutkimuksista käy ilmi, että liikunta vähentää sydän – ja verisuonisairauksien riskitekijöitä. Edellistä perustellaan sillä, että lapsilla lihavuus lisää kyseisiä riskiteki-

jöitä ja liikunta puolestaan vähentää paino-ongelmia ja näin vähentää riskitekijöiden kasaantumista. (Fogelholm 2011, 82-83.)

Tutkimuksissa on havaittu, että liikunnan harrastaminen ja hyvä terveellinen ruokavalio näyttäytyvät yhdessä. Suomessa tehtyjen tutkimusten mukaan nuoret, jotka liikkuvat vähän myös tupakoivat muita enemmän. Kun nuori pyrkii hyviin suorituksiin liikunnassa, on sillä tutkimusten mukaan yhteyttä myös hyvään koulumenestykseen. Opetushallituksen teettämässä tutkimuksessa havaittiin hyvällä fyysisellä kunnolla ja liikehallinnalla olevan merkitystä ei pelkästään liikunnan, mutta myös äidinkielen ja matematiikan numeroihin. (Fogelholm 2011, 81-84; Kantomaa ym. 2010,30-37.)

Liikunta auttaa myös ilmaisemaan tunteita ja liikunnalliset onnistumiset kehittävät nuoren itseluottamusta. Monet tutkimukset ovat osoittaneet lasten liikunnallisuuden ja itseluottamuksen välisen positiivisen yhteyden. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 11.) Hyvin suunnitellulla liikunnalla voidaan vahvistaa lapsen myönteisiä tuntemuksia itsestään tai ainakin kehittää liikuntaan liittyvää positiivista minäkuvaa. Jotta liikunta vaikuttaisi positiivisesti, sen edellytyksenä on hyvien kokemusten ja positiivisen palautteen saaminen. (Fogelholm 2011, 82-83.)

7 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA AIHEESTA

Aikaisempia tutkimuksia aihepiiristä on muun muassa Helena Savilammen tekemä pro gradu -tutkimus koulukotinuorten kokemuksista liikunnasta. Savilammen merkittävimpinä tuloksina työssä voidaan pitää sitä, että pojat suhtautuivat kriittisemmin liikuntatunteihin kuin tytöt. Tulokset kertovat nuorten sen hetkisestä psyykkisen olotilan häilyvyydestä, koska vastaukset ovat hyvinkin ristiriitaisia toisten nuorten vastausten kanssa. Merkille pantavaa tutkielmassa oli se, että nuoret halusivat lisää positiivista palautetta suorituksistaan. Tarkastelussa kohteena olivat liikuntatunnin ja opetuksen sisältö, liikunnanopettajan toiminta sekä oppilaan taustatekijät (Savilampi 2004).

Toinen tutkimusaihetta käsittelevä työ on Riikka Åstrandin tekemä pro gradu -tutkimus, jossa hän pyrki selvittämään, miten harrastustoiminta toimii syrjäytymisen ehkäisijänä. Mielestäni merkittävimpänä, mutta ei yllättävänä tuloksena Åstrandin tutkimuksessa on se, että harrastustoiminnan pitäisi olla pitkäjänteistä ja ohjaavaa toimintaa toimiakseen syrjäytymisen ehkäisijänä. Harrastustoiminta voi Åstrandin tutkimuksen mukaan oikein järjestettynä tarjota lapsille ja nuorille hyvin kokonaisvaltaista kehityksen tukemista. Tutkimuksen Riikka toteutti laadullisena tapaustutkimuksena, haastatteleamalla ja tutkimalla dokumentteja. (Åstrand 2007.)

8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

8.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykseni ovat:

Millaisia kokemuksia liikunta nuorissa herättää?

Millaiset lähtökohdat liikkumiseen nuorilla on?

Miten nuoret arvioivat oman kuntonsa kehittyneen?

Millainen liikunta on mielekkäintä?

Tavoitteenani opinnäytetyössäni on kuvata yhden nuorisokodin nuorten kokemuksia liikunnasta nuorisokodissa ja niistä taustoista, mistä nuoret ovat tähän mennessä liikunnalliset kokemuksensa saaneet.

Opinnäytetyöni lähestymistapa on kvalitatiivinen. Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tutkimuksessa käytän tiedonkeruuvälineenä nuorten tuottamaa kirjallista materiaalia ja heille tehtyä teemahaastattelua. Aluksi tarkoitus oli teettää ainoastaan päiväkirja mutta huomasin, että osalle nuorisista kirjoittaminen saattaa tuottaa vaikeuksia ja päätin täydentää päiväkirjoista koostuvaa aineistoa haastattelulla. Haastattelusta saatuja vastauksia analysoin yhdessä päiväkirjoista saatujen tekstien kanssa.

Keskeisimmät teoriatiedon lähteet ovat nuoruuden kehityspsykologia, nuoren psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen kehitys, nuorisokodin toimintamalli sekä erilaisia tutkimuksia liikunnasta ja sen vaikutuksesta ihmiseen. Tavoitteenani on tutkimusmateriaalia analysoimalla pohtia sitä, miten nuoret kokevat liikunnan nuorisokodissa. Tutkimuksesta saatua tietoa on tarkoitus myös hyödyntää työyhteisössä nuorisokodin liikuntaa kehitettäessä.

8.2 Tutkimusprosessi

Opinnäytetyöni valmistelut aloitin lähes heti kun aloitimme koulun vuonna 2009. Opinnäytetyöni aihe oli selkeä heti alusta lähtien, mutta lopulliseen ”alustavaan” muotoonsa se asettui vähitellen, saaden nykyisen muotonsa vasta keväällä 2012. Teoriatietoa keräsin vähitellen työn edetessä. Tarkoitukseni oli, että suurin osa teoriasta olisi valmiina ohjatessani poikia kirjoittamaan päiväkirjaa.

Päiväkirjanpitämisen pojat aloittivat lokakuussa 2011, jonka jälkeen haastattelin heidät. Varsinaisen aineiston työstämisen aloitin heti kun pojat olivat saaneet päiväkirjansa täytettyä ja jokaisen haastateltua. Lähes valmiin työn jätin esitarkastukseen huhtikuussa 2012, jonka jälkeen tein vielä jonkin verran muutoksia työhön. Työ valmistui ajallaan.

8.3 Tutkimuksen toteutus

Opinnäytetyön aineiston kokosin yksityisistä dokumenteista ja haastattelusta. Nuoret pitivät päiväkirjaa, johon he saivat selkeät alustukset, ohjeistukset ja päiväkirjan pitoon kolmen viikon rajatun ajan. Päiväkirjaan nuoret kirjoittivat ylös tuntemuksiaan ja kokemuksiaan päivän liikunnasta. Nuorille annettiin mahdollisuus pohtia, miltä heistä tuntui ennen liikuntaa, liikunnan aikana ja välittömästi liikunnan jälkeen sekä millaisia tuntemuksia ja ajatuksia liikunta herättää myöhemmin illalla. Vaikka pyrin rajaamaan päiväkirjan täyttämisen vain nuorten tuntemuksille liikunnasta, en myöskään kieltänyt kirjoittamista muista aiheista. Jokaiselle nuorelle annettiin vihko ja kynä. Pojat saivat kirjoittaa vapaamuotoisesti edellä mainituista asioista. Päiväkirjaan kirjattiin ylös myös harrastettu liikuntalaji ja liikuntaan käytetty aika. Liikuntapäiväkirjan tekovaiheessa keskustelin poikien kanssa liikunnasta ja liikkumisesta.

Nuorten kirjoitettua päiväkirjat haastattelin jokaisen nuoren (Liite 3) kyselylomakkeen avulla. Haastattelu kaavakkeen kehitin itse käyttäen apuna mm. Savilammen (2004) opinnäytetyön haastattelun runkoa. Haastattelut tein jokaisen kanssa henkilökohtaisesti. Haastattelutilanteen pyrin järjestämään mahdollisimman rauhalliseksi ja sellaiseksi, jos-

sa olen valmis kuuntelemaan ja tarvittaessa tekemään myös tarkentavia ja selventäviä kysymyksiä nuorelle.

8.4 Sisällön analysointi

Kvalitatiivisen tutkimuksen analysoinnilla tarkoitetaan aivan arkisia asioita, kuten aineiston lukemista huolellisesti, tekstimateriaalin järjestelyä, sisällön ja/tai rakenteiden erittelyä, jäsentämistä ja pohtimista (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Opin näytetyön analysoinnissa pyrin ymmärtämään ja tulkitsemaan nuorten kirjoittamia ja haastattelusta esille nousseita kokemuksia liikunnasta ja sen taustalla vaikuttavista tekijöistä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tulee huomioida tutkittavien näkökulma ja tulkita tutkittavat tapaukset niiden ainutlaatuisuus huomioiden. Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruussa ja analyysissä voidaan käyttää useita lähestymistapoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 152). Analysoinnissa käytin laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysiä. Käytän työn analysoinnin pohjana aineistoa jota pyrin peilaamaan jo aikaisemmin esitettyihin tutkimuksiin ja teorioihin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95-99.)

Päiväkirjojen analysoinnin aloitin lukemalla päiväkirjat läpi. Aineistosta nousi esille erilaisia luokkia kuten, liikuntaan lähtö tunnelmat, liikunnan jälkeiset tunteet ja muut tunteet. Aluksi jäsensin ja luokittelin jokaisen nuoren päivittäiset vastaukset negatiivisiin ja positiivisiin tunteisiin. Nuoret kirjoittivat esimerkiksi, että harjoituksissa oli mukavaa, ei olisi jaksanut tai ei olisi huvittanut. Jäsentelyn jälkeen luin päiväkirjoja läpi uudelleen ja pyrin löytämään lisää erilaisia teemoja. Teemojen löytymisen jälkeen vertasin niitä muiden nuorten kokemuksiin. Vertaamalla muiden nuorten vastauksiin sain tyypiteltyäni aineistostani esille nousseita asioita. Tyypittelyni eteni siten, että laitoin nuorten vastaukset kaikki yhdelle sivulle, jossa pystyin katsomaan esiintyneitä vastauksia yhtäaikaan. Tyypittelyn jälkeen tein tiivistelmät ja pyrin tulkitsemaan niitä, ensin ilman teoriaa ja sen jälkeen yhdessä teoratiedon kanssa. Tulkitseminen tapahtui dialogisissa teoratiedon ja aineistosta kerätyn tiedon kanssa. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010, 11-12).

Haastatteluiden analysoiminen oli selkeästi helpompaa kuin päiväkirjan analysointi. Haastattelussa nousi selkeämmin esille erilaisia teemoja kuten, millainen kunto nuorilla oli ennen nuorisokotia ja millainen kunto on tällä hetkellä. Teemojen löytymisen jälkeen myös tyypittely oli helpompaa. Vastauksista oli helpompi tehdä yleistyksiä ja tuoda niitä esille.

Aineiston lopullinen muoto syntyi vähitellen ja useasti muokaten. Tutkimustulokset saivat siten, että käytin niissä pohjana nuorten omin sanoin kirjoittamia tuntemuksiaan. Pyrin ensin nostamaan esille tutkimuksen tulokset, joita sitten analysoin ja tein johtopäätökset.

9 TUTKIMUSTULOKSET

9.1 Nuoret liikkuvat vähän

Ennen nuorisokotiin tuloa kolmella nuorella (A, B ja C) oli kokemusta liikunnallisesta harrastuksesta, mutta olivat lopettaneet harrastuksen. B kertoi harrastuksen loppuneen hieman ennen sijoitusta, mutta ei osannut kertoa tarkempaa syytä lopettamiseen. A ja C kertoivat harrastuksensa loppuneen jo aikaisemmin. A on nykyisin erittäin liikunnallinen ja pitää kaikesta liikuntaan liittyvästä. B kertoi olevansa pääsääntöisesti kiinnostunut joukkuelajeista. C:tä ei tällä hetkellä kiinnosta liikunta juuri lainkaan, mutta hän ottaa osaa silti nuorisokodissa järjestettyyn häntä itseään kiinnostavaan liikuntaan kuten salibandyyn ja jääkiekkoon.

Nuorten käyttämä aika liikuntaan on ollut ennen sijoittamista hyvin vähäistä. B oli ainoa, joka kävi aktiivisesti kolmesta neljään kertaan viikossa joukkueen järjestämissä harjoituksissa koululiikunnan lisäksi. Muiden nuorten liikkuminen on ollut pääsääntöisesti koululiikunnasta ja hyötyliikunnasta koostuvaa. Eniten hyötyliikuntaan käytti aikansa A, joka kertoi käyttäneensä koulumatkoihin yhteensä tunnin verran, kun vielä asui kotonaan. Muut nuoret eivät maininneet koulumatkaan käytettyä aikaa. C kertoi käyneensä pelaamassa kesäisin kavereidensa kanssa jalkapalloa ja talvisin jääkiekkoa.

Jokainen tutkimukseen osallistunut nuori poltti tupakkaa säännöllisesti ja käytti tai oli käyttänyt alkoholia tai muita päihteitä ennen nuorisokotiin sijoitusta. Yhdellä nuorista oli syntymässä jo vaikea päihdeongelma ennen sijoitusta ja hän olikin ollut muutamaan otteeseen päihdehoidossa. Sijoituksen aikana päihdeongelma on ainakin toistaiseksi hallinnassa.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on julkaissut fyysisen aktiivisuuden suositukset koulu ikäisille 2008. UKK-instituutti on valmistanut selkeän kuvan (kuva 1) yläkouluikäisten nuorten liikunta suosituksesta.



Kuva 1 Nuorten 13-18 -vuotiaiden liikuntasuositus.

Tutkimukset osoittavat, että liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena (Fogelholm 2011, 84). Suurimman osan vapaa-ajastaan nuoret sa-noivat viettäneensä kavereiden seurassa. Tämä ei liene mikään yllätys, koska nuorten murrosikävaiheeseen kuuluu eriytyminen, irtautuminen kotoa ja vertaisryhmässä oleminen (Aalberg & Siimes 2007, 68). Nuoret kertoivat pääsääntöisesti vain kuljeksineen ja ”hengailleen” kavereidensa kanssa. Erilaiset konsoli- ja tietokonepelit veivät myös osan nuorten vapaa-ajasta.

9.2 Vanhempien liikunnallisuus vähäistä

Nuorten vanhempien liikunnalliset harrastukset ovat olleet vähäisiä. Ainoastaan B:n isä ja A:n äiti harrastaa edelleen varsin aktiivisesti liikuntaa. C:n isä on harrastanut aikai-semmin erittäin aktiivisesti liikuntaa, mutta joutunut sairauden takia jättämään harras-tuksen. Muiden nuorten vanhemmat eivät ole harrastaneet mitään liikuntaa. D ja E ker-

toivat äitiensä käyvän kävelemässä joskus, mutta juuri muunlaista liikuntaa he eivät har-
rasta. Tutkimukset osoittavat selkeästi sen, mitkä taustatekijät vaikuttavat nuoren lii-
kunnallisuuteen. Lehmuskallion (2011, 29-30) tekemän tutkimuksen mukaan merkittä-
vimmat lasten ja nuorten liikuntaan vaikuttajat ovat nuoremmalla iällä vanhemmat ja
ohjaajat sekä myöhemmässä nuoruusiässä kaverit. Se, että nuorisokotiin sijoitetut nuoret
eivät ole yleensä kovin aktiivisia liikkumaan johtunee siitä, että he asuvat ympäristössä,
missä liikunnallinen aktiivisuus, kannustus liikkumiseen on ollut vähäistä.

9.3 Ajatuksia liikunnasta

Liikunta herättää monenlaisia ajatuksia nuorissa. Nuorten aikaisempi elämä ennen sijoi-
tusta on saattanut olla hyvinkin jäsentymätöntä ja strukturoitumatonta. Päivät ovat nuo-
rilla saattaneet mennä kavereiden kanssa hengaillen myöhään ja nukkuen pitkään. Kou-
lussa nuoret ovat käyneet, jos ovat jaksaneet sinne vaivautua ja lähteneet pois, kun ei
ole enää huvittanut. Päiväjärjestyksen luominen ja siitä kiinni pitäminen saattaa aluksi
tuottaa osalle nuorista ongelmia, mutta heidän sopeutuessaan nuorisokodin yhteisiin
sääntöihin ja toimintoihin tilanne yleensä helpottuu. Järjestys ja tietynlainen struktuuri
antavat nuorelle sen mahdollisuuden, että hän voi keskittyä elämään. (Nuorisokoti
Nummela.fi i.a; Kapanen 2010,13.) Joissakin nuorisokodeissa toimitaan samalla tavoin
kuin tutkimuksen kohteena olleessa nuorisokodissa. Toiminta on strukturoitua ohjelman
mukaista, jossa vapaa-aika sisältää ohjattua toimintaa. Toiminnan ulkopuolinenkin aika
on ohjaajien kontrolloimaa. Strukturoidussa päiväjärjestyksessä ja ohjelmassa nuorten
motivoiminen liikkumiseen on yksi merkittävimmistä ohjaajan työtehtävistä ja moti-
vointi lähtee usein ohjaajan omasta innosta ja halusta liikkua.

Päiväkirjojen ja haastatteluiden mukaan A ja F lähtivät judoharjoituksiin mukaan lähes
aina hyvällä tuulella. A nauttii judoharjoituksista todella paljon, hän muun muassa ker-
toi, että:

*”Odotan treeneihin pääsyä ja olen aina iloinen kun pääsee treena-
maan”*

vaikka A kertoi olevansa usein väsynyt ennen harjoituksia. F puolestaan kirjoitti, että:

”Sika hyvä fiilis lähteä treeneihin”

Fyysisiä tuntemuksia ennen harjoituksia onnistuttiin tuomaan esille, kuten D kirjoitti ennen harjoituksiin lähtöä ja pohti myös syitä näille tuntemuksilleen:

”Ennen treenejä vatsa oli aika kipeä, johtui varmaan siitä että en ollut syönyt kunnolla”

C puolestaan valitti, että:

”Päätä särki ja väsytti”.

Jotkin vastaukset olivat negatiivissävytteisiä kuten esimerkiksi, E kirjoitti:

”Ei olis oikein napannut lähteä”

”Olo oli vähän väsynyt ja tylsistynyt, jaksaminen nollassa. Oisin halunnut ottaa rauhallisemmin, kun olin päässyt töistä”.

Vaikka D lähti yleensä hyvällä mielin judoharjoituksiin, myös hän kirjoitti ennen harjoituksia negatiivisista tunteistaan::

”Vähän vitutti siis sellainen maanantai fiilis, just tullu lomilta, ja ollu seitsemän ja puoli tuntia koulussa ja joutuu kuuntelee ohjaajien lässytystä”

Muista liikuntalajeista ainoastaan kuntosalilla käyminen ylitti kirjoittamisen kynnyksen kun D kirjoitti, että:

”Salille oli ihan kiva lähteä kun ei ollut vähään aikaan siellä ollut”.

Nuorten kirjoittamat ajatukset ennen harjoituksiin lähtöä olivat yllättävänkin monipuolisia. F suorastaan innostui erään pihalla pelatun salibandyottelun kuvaamisesta. F kirjoittikin alkuun lajista ja pohti sitä, että:

” Et millasta tää oikee on”

kun ei ollut aikaisemmin lajia kokeillutkaan. Hän nimittikin peliä:

”Maakiekoksi”

F:n kirjoittama selostus oli kuin television urheiluselostajan suusta. Lisäksi hän oli tehnyt tilastoinnit ja nimesi parhaita pelaajia. F oli nauttinut pelistä paljon. Merkityksellistä tässä päiväkirjamerkinnässä oli se, että kukaan muu nuorista ei maininnut pelistä mi-

tään. Tässäkin huomaa sen, kuinka yksilöllisesti jokainen nuori yksittäisen tilanteen ottaa.

Judoharjoituksiin lähteminen oli lähes ainoa liikuntaharrastus, joka aiheutti negatiivisia tunteita. Mielestäni tämä johtuu siitä, että judoharjoitukset ovat ainoa säännöllisesti ja rutiinilla pyörivä harjoitus. Judoharjoitukset aiheuttavat jo periaatteestakin kapinointia sitä vastaan. Kapinointi vanhempia ja auktoriteetteja vastaan kuuluu muutenkin murrosiän haasteisiin, mikä kuitenkin vähenee nuorten kasvaessa (Nurmi 2009, 146). Nuoret voivat olla pois treeneistä, kun ovat sairaita tai heillä on koulutehtäviä tai muita tärkeitä menoja. Vaikka vastaukset ennen lähtöä olivat voimakkaasti negatiivissävytteisiä, juuri sen vuoksi ohjaajan omalla asenteella ja innolla on treeneihin lähtemisessä todella suuri merkitys. Judoharjoitukset vetävät kansainvälisesti menestyneet judokat, jotka omalla innokkuudellaan ja aktiivisuudellaan saavat nuoret usein tatamille, vaikka nuoria ei sitä ennen judo innostaisi. Nuoria ei pakoteta harjoittelemaan, jos he eivät itse halua. Vaikka nuorella olisikin ollut vaikeuksia lähteä harjoituksiin, salille päästyään hän yleensä pukee judogin päälle ja ryhtyy treenaamaan.

9.4 Negatiiviset tunteet positiivisiksi

Vaikka harjoituksen lähtötuntemukset olivat joiltain osin negatiivisia, muutokset nuorten mielialoissa ja tuntemukset itsessään muuttuivat jo harjoitusten aikana:

”Ennen treeneihin lähtöä oli vähän paska fiilis, mutta treenien aikana oli hyvä fiilis ja treenien jälkeen oli kiva, että menin treenaamaan”

B:n kirjoittama kuvaus on erityisen hyvä esimerkki siitä, mitä liikunta harjoitukset saavat parhaimmillaan aikaan nuorissa. F puolestaan kuvasi harjoitusten vaikuttaneen siten, että:

”Treenien aikana mieli piristyi”

D kirjoitti, että vaikka häntä ei olisi huvittanut lähteä harjoituksiin niin:

”Treenatessa ei väsyttänyt ja oli pirteämpi olo, treenien jälkeen olotila oli hyvä ja rento”

Hän kirjoitti myös lyhyesti ja ytimekkäästi erään harjoituksen jälkeen;

”Oli mukavaa”

Vaikka nuorilla olisikin jonkinlaisia viitteitä käytöshäiriöistä ja yleisestä levottomuudesta, harjoittellessa nuoret usein pystyvät keskittymään toimintaan hyvin ja saavat ajatuksensa pidettyä harjoitteissa.

Kaikilla ei aina ollut hyviä tuntemuksia harjoituksista, kuten C kirjoitti erään harjoituksen jälkeen:

”Päivä koulussa oli väsyttävä ja treeni ei maistunu. Treeneissä paukkui ja kolisi, eikä treenin jälkeenkään ollut hyvä fiilis. Illalla uni maistui”.

Nuori saattaa joskus tuntea väsymystä jonkin muunkin takia kuin fyysisen väsymyksen vuoksi. Koulussa on saattanut tapahtua jotain sellaista mitä ei pysty tai edes halua kertoa kenellekkään. Tällaiset tuntemukset eivät voi olla vaikuttamatta myös koulupäivän jälkeen.

Harjoitusten aikaisia tunteita on vaikea itsekkin nimetä ja niin se tuntui olevan myös nuorilla. Harjoitusten jälkeiset ajatukset on jo selkeästi helpompi saada paperille. Nuoret olivat usein helpottuneita kun harjoitukset ovat ohi ja heillä oli kiire suihkuun ja saunaan. Varsinkin kuntosalin jälkeen kaiken kruununa on yleensä pieni, mutta sitäkin rentouttavampi saunahetki. Saunassa istutaan ja jutellaan niitä näitä harjoituksiin tai aivan muuhun liittyvää. Judoharjoitukset päättyvät usein siihen, että kotimatalla käydään ostamassa treenijuomaksi limut. Pieni palkinto kovasta uurastuksesta on vähäinen hinta siihen nähden, jos nuoret saadaan innostumaan liikkumisesta.

Nuoret tarvitsevat vertaisryhmää kasvaakseen ja kehittyäkseen. Nuoret tuntevat harjoitusten jälkeen kuuluvansa johonkin ryhmään ja he ovat myös ylpeitä siitä kun ovat onnistuneet jossain harjoituksessa niin hyvin, että joku muukin on siitä maininnut. Erityisesti tällainen voimakas yhteenkuuluvaisuuden tunne näyttäytyy harjoitusten jälkeisessä olotilassa. Nuoret ovat avoimempia ja keskustelut esimerkiksi harjoitusten jälkeisessä saunassa ovat erittäin otollisia hetkiä myös kasvatuksellisiin asioihin vaikuttamisissa.

9.5 Liikunta vaikuttaa nuoren kuntoon

Nuorten arvio omasta fyysisestä kunnosta ennen nuorisokotia on aikalailta sitä, mitä ohjaajat ovat havainneet nuorissa, kun he ovat tulleet nuorisokotiin (kuva 2). Nuoret kertoivat olleensa keskimäärin huonossa tai hyvin huonossa kunnossa, kun ovat tulleet nuorisokotiin. Ainoastaan A kertoi olleensa hyvässä kunnossa ennen nuorisokotiin tuloaan. Tulokset kertovat hyvin sen, että nuorten harrastaman liikunnan vähyys on vaikuttanut heidän omaan käsitykseensä omasta kunnostaan. Todellisuudessa heidän kuntonsa ei välttämättä ole ollut niin heikko, mutta tunne siitä, kun ei harrasta liikuntaa, vaikuttaa myös tunteeseen omasta kunnosta. Nuoret kykenivät kuitenkin pääsääntöisesti hyvin arvioimaan oman kuntonsa. Ainoastaan A:n kunto on ohjaajien arvion mukaan ollut ennen sijoitustaan omaa arviotaan parempi, mitä hän itse arvioi.

Punainen rasti = Nuorten omat arviot kunnostaan ennen nuorisokotiin tuloa

Vihreä rasti = Nuorten kuntoarvio haastattelun aikaisesta kunnosta

Nuori	1 Erittäin Huono	2 Huono	3 Kohtuullinen	4 Hyvä	5 Erittäin Hyvä
A		X			X
B			X	X	
C		X	X		
D		X		X	
E	X		X		
F	X			X	

Nuorten antavat arviot haastatteluhetkellä (kuva 2) antamastaan kunnosta kertovat erittäin hyvin sen vahvuuden, mitä järjestetyllä ja ohjatulla liikunnalla voidaan saada aikaan nuorten kanssa työskennellessä. Pitkään lasten ja nuorten parissa toimineet I&V Turkka kirjoittavat (2008), että kun aktiivisen ja säännöllisen liikunnan myötä lihakset kasvavat pojat huomaavat, että näyttää aika komealta olla roteva ja voimakas. Nuoret, erityisesti pojat ihailevat maskuliinisuutta voimaa ja vahvuutta (Turkka & Turkka 2008, 108). Nuorten mieltämä tunne omasta kunnosta ja fyysisyydestä ovat psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttava asia (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 11). Ainoastaan B kertoi kuntonsa olevan tällä hetkellä heikompi kuin ennen sijoitusta. B harrasti aikaisemmin joukkuelajia jossa harjoiteltiin kolmesta neljään kertaan viikossa ja hän vietti paljon aikaa kavereidensa kanssa ulkoilemalla ja liikkumalla. Sijoituksen aikana omaehtoinen liikkuminen on jäänyt vähemmälle ja tämä vaikuttanee nuoren omaan käsitykseensä kunnon laskusta ja voi aivan hyvin pitää myös paikkansa.

9.6 Nuoret tietävät miksi kannattaisi liikkua

Liikunta sanana ja käsitteenä on varsin laaja. Nuorille liikunta tuo mieleen monenlaisia ajatuksia. Kysyessäni nuorilta mitä liikunta ja liikkuminen tuo heille ensimmäisenä mieleen, vastaukset olivat erilaisia. A:lle liikunta tuo mieleen:

”Kehittymisen, lihakset ja hyvän kunnon”

D kertoi:

”Siitä tulee hiki ja siitä on jotain hyötyä”

Puolet nuorista saa typistettyä vastauksensa yhteen sanaan. C kertoo liikunnan tuovan mieleen:

”Hikoilun”

Hyvin konkreettinen tunne siitä, että liikunta aiheuttaa selkeitä fyysisiä tuntemuksia kehossa.

E kertoo liikunnan tuovan mieleen:

”Terveysten”

B:lle ensimmäisenä mieleen tulee:

”Kilpailut”

Nuorten vastaukset ovat tyypillisiä vastauksia liikunnan herättämistä mielikuvista. Vastauksista ilmenee, että osa pojista ei ole ajatellut liikuntaa muuta kuin tekemisenä, mutta F on pohtinut asiaa enemmänkin. F kertoi liikunnan tuovan hänelle mieleen varsin laajan ajatuksen:

”Liikunta tyhjentää mielen. Kaikki liikunta vie ajatukset pois muusta ja keskittyy liikuntaan. Olotila helpottuu stressi vähenee”

F:n kertoma liikunnallinen kokemus selventää hyvin sitä, kuinka kokonaisvaltaisesti liikunta voi parhaimmillaan toteutettuna nuorelle tarjota. Saa hetken olla ilman, että tarvitsee ajatella muuta kuin mielekästä tekemistä ja nauttia siitä.

Nuorten ajatukset liikunnasta ovat yleensä positiivisia. Vanhemmat nuoret käyvät ammattikoulua ja ovat ajoittain pitkiäkin päiviä koulussa tai työharjoittelussa ja valittavat selkeästi useammin väsymystä ja haluttomuutta liikkumiseen kuin peruskoulua käyvät. Vaikka osa nuorista valittaa väsymystä koulun jälkeen eikä jaksaisi lähteä judoharjoituksiin, lähdettyään ja harjoituksista palattuaan he ovat pääsääntöisesti olleet tyytyväisiä liikuntaan.

Nuorten mielestä liikunta on nuorisokodissa pääsääntöisesti mielekästä. Kaikki nuoret pitivät liikunnasta ja liikkumisesta. Erityisesti joukkuepelit ja muiden kanssa yhdessä tapahtuva liikunta on nuorten mielestä parasta. Vaikka nuorisokodissa harrastettava yksilölaji judo on yksilölaji, niin siitä huolimatta nuoret kokevat tatamilla (judomatto) tapahtuvan judoharjoittelun, tapahtumana jossa liikutaan yhdessä. Judon ominaispiirteisiin kuuluu kurinalaisuus, johon lasketaan hyvät tavat ja toisten huomioiminen ja kunioittaminen.

Päiväkirjan aikana ei sattunut yhtään judokilpailua tai judoleiriä mutta aikaisemmista kisareissujen ja leirien kokemuksista voidaan todeta niiden olevan merkittäviä tapahtumia nuorisokodin arjessa. Judokilpailut ja -leirit yhdistävät nuoria monin tavoin. Vaikka nuoret ottavat aika-ajoin nuorisokodin arjessa yhteen toistensa kanssa, niin judokilpailuissa ollaan yhdessä yhtenä joukkueena ja kannustetaan kavereita ottelemaan mahdollisimman hyvin. Kisojen aikana näkee hyvin sen, kuinka aidosti nuoret saattavat ottaa toisen nuoren menestymisen. Muut nuoret keuhuvat ja lyödään ylävitosia. Epäonnistumisien hetkellä toiset saattavat ottaa olkapäästä kiinni ja sanoa jotain kannustavaa.

Lähes kaikkien nuorten mielestä nuorisokodissa harrastetaan liikuntaa riittävästi. Yksi nuorista oli sitä mieltä, että liikuntaa voisi harrastaa paljon enemmän. Nuorelle onkin pyritty järjestämään mahdollisimman paljon liikunnallista aktiviteettia.

9.7 Nuoret pitävät ryhmässä liikkumisesta

Nuoret harrastivat kolmen viikon tutkimuksen aikana liikuntaa monipuolisesti. Liikuntaharrastuksiin kuului judon lisäksi, Brasilian ju-jutsu, salibandy, kuntosali, keilailu, uiminen, pyöräily ja lenkkeily. Ylivoimaisesti eniten nuoret kävivät judoharjoituksissa. Judoharjoituksia järjestetään säännöllisesti kaksi kertaa viikossa, mahdollisesti myös kolmannen kerran. Kuntosaliharjoittelu ja salibandy olivat seuraavaksi yleisimmät harrastukset. Kaikki nuoret eivät käyneet lenkillä ja pyöräilemässä. Jokainen nuori kävi kuitenkin muutaman kerran uimassa ja keilaamassa. Kolmen viikon aikana nuoret kävivät, mikäli eivät olleet lomilla, jokaisena viikonloppuna pelaamassa salibandya yrityksen muiden nuorisokotien kanssa.

Liikuntaan nuoret käyttivät kolmen viikon aikana keskimäärin viisi tuntia viikossa koululiikunnan lisäksi. Varsinaisen harrastettavan liikunnan lisäksi nuoret saavat vaihtelevasti niin sanottua hyötyliikuntaa. Peruskoulua käyvät kolme nuorta menevät yleensä joko kävellen tai pyörällä kahden kilometrin koulumatkan. Ammattikoulua käyvät kävelevät puolentoista kilometrin matkan asemalle ja menevät junalla kouluun tai työharjoittelupaikkaan.

Kaikki nuoret pitävät eniten ryhmässä liikkumisesta. Kuudesta nuoresta viisi piti ehdottomasti eniten joukkuelajeista ja se näkyi päiväkirjantäytöskentelyn aikana myös nuorisokodin liikuntavalikoimastakin. Kun nuorilta kysyttiin, mitä he haluaisivat harrastaa kaikkein mieluiten, oli tulos seuraavanlainen: kolme nuorista harrastaisi kuntosalilla käymistä, kaksi pelaisi jalkapalloa ja yksi jotain mailapeliä. Yksi nuorista on erityisen kiinnostunut myös judosta ja hänellä on kova halu kehittyä myös siinä. Kuntosaliharjoittelu tuntuisi olevan useammalle pojalle mieluisa harrastus. Nuoret ja etenkin pojat ihailevat maskuliinisuutta ja vahvuutta. Kuntosaliharjoittelu vahvistaa monella tapaa nuorta. Harjoittelemisesta kasvaa lihakset ja lihasten kasvun mukana itsetunto nousee.

Joukkuelajit kiinnostavat poikkeuksetta myös kaikkia nuoria. Joukkuelajien yhteisöllisyys tuo yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja sitä nuoret tarvitsevat kehityksessään. Joukkuelajeja nuorisokoti nuorten kanssa harrastaessa, olemme nähneet tunteita niin onnis-

tumisista kuin epäonnistumisistakin. Kasvatuksellisestikin ajateltuna lajit, missä hävi-tään tai voitetaan joukkueena, ovat hyviä tapoja harjoitella pettymysten sietämistä, kuin myös onnistumisen elämyksistä nauttimista. Harrastuksen autonomisuudella eli sillä, että saa itse päättää oman harrastettavan lajin on merkitystä liikunnallisuuden säilymi-sellä. Markku Ojanen kirjoittaa, että puhtaimmillaan liikunnan autonomisuutta osoittaa se, että sitä harrastetaan vastustuksestakin huolimatta (Ojanen 2006, 17). Mielestäni ti-lanne on juuri näin myös nuorisokodissa tapahtuvan harrastamisen kanssa. Nuoret eivät kaikki ole aina innokkaasti lähdössä harjoittelemaan, mutta kun heitä riittävästi motivoi, kannustaa ja tsemppaa, sekä antaa mallin kuinka myös ohjaaja odottaa harjoituksia, tä-mä tarttuu nuoreen ja vastustus unohtuu. Useimmiten harjoitusten jälkeen nuori on tyy-tyväinen liikuntaan.

Vaikka nuorisokodissa päälaji liikuntaharrastuksessa on judolla, myös muita lajeja pys-tytään harrastamaan, mikäli nuorella sellainen on tai sellainen löytyy. Usein nuoret, jot-ka tulevat sijoitukseen ovat sellaisessa tilanteessa, että he eivät harrasta mitään eivätkä ole useinkaan edes liikunnallisen oloisia. Tässä vaiheessa onkin tärkeää saada nuori mahdollisimman nopeasti aktiiviseen elämään kiinni.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET

10.1 Vanhempien liikunnallisuus on yhteydessä lasten liikunnallisuuteen

Kantomaa ym. (2011, 24) tutkimus osoittaa, että tärkeimmät lapsen liikuntakiinnostuksen lisääjiä ovat kaverit, ohjaaja/valmentaja sekä vanhemmat. Erityisesti pojilla voimakkaimpia liikuntainnostajia ovat tutkimuksen mukaan isä ja ulkomaiset urheilutähdet. Päättötyöni haastattelussa vanhempien liikunnallisesta aktiivisuudesta suhteessa poikien liikunnallisuuteen osoittaa samanlaisia tuloksia kuin Lehmuskallion (2011,26) artikkelikin, että kodin liikunnallisuuden ja lasten liikuntakiinnostuksen välillä on havaittu riippuvuus.

10.2 Nuoret tarvitsevat tukea ja ohjausta

Merkittävin johtopäätös opinnäytetyössäni on se, että ohjaajien merkitys nuorten liikuntaan ohjaamisessa on suuri. Tähän nuoret eivät suoranaisesti vastanneet päiväkirjoissa eivätkä haastattelussa Johtopäätös on luettavissa nuorten tuntemuksista ennen harjoituksia ja harjoitusten jälkeen. Vaikka nuoret lähtivät harjoituksiin negatiivisin mielin, heidän ajatuksensa ja tunteensa muuttuivat harjoitusten aikana positiivisiksi. Ohjaajien tapa ohjata ja kannustaa vaikuttaa nuorten kokemuksiin liikkumisesta. Ohjaajien tehtävä on pyrkiä saamaan jokaiselle nuorelle sellainen tunne, että liikkuminen on mukavaa ja siitä pystyy nauttimaan, vaikka ei aina hallitsisikaan liikuntalajia. Liikunnan monipuolisuuden kautta nuoret löytävät itsellensä harrastuksen, jos sen liikunnan parista löytävät. Ohjaajan positiivinen ja avoin asenne kaikenlaiseen liikkumiseen, tarttuu muihinkin. Poikien antama palaute kertoo siitä, että toimintamme nuorisokodissa on aivan oikealla suunnalla. Yksinkertaistetusti voidaan todeta, että sijoitettujen nuorten kanssa liikunta aloitetaan vaiheittain. Aluksi nuoria ohjataan tiukasti ohjaamalla ja sen jälkeen edetään nuoren yksilöllisten taitojen ja resurssien mukaan. Tällä tavoin pystytään vaikuttamaan mahdollisesti siihen että, nuorelle heräisi halu itsenäiseen, omaehtoiseen liikuntaan.

Nuorten kokemukset liikunnasta osoittavat sen, että mikäli nuoret saisivat aina päättää sen mukaan miltä heistä tuntuu, niin nuoret tuskin tekisivät yhtään mitään. Nuoret tarvitsevat ympärilleen aikuisia, jotka kannustavat, ohjaavat sekä toimivat vastuullisesti ja on henkilö johon voi luottaa. Erityisesti nuoret tarvitsevat tukea ja ohjausta silloin kun he eivät itse siihen kykene tai eivät murrosiän kehityksessään jaksaa. (Nurmiranta, Lepämäki, Horppu 2009, 86-87; Savilampi 2004, 25; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 5)

10.3 Nuorten mieliala kohenee, stressi vähenee ja oleminen helpottuu

Kuten hyvin usein sijoitetuilla nuorilla, myös tutkimuksen kohteena olleilla nuorilla on usein taustalla monenlaisia vaikeuksia elämänhallinnassaan. Useimmiten ongelmat näyttäytyvät nuorilla levottomuutena ja erilaisina häiriökäyttäytymisinä. (Tuurala 2008; Savilampi 2004, 24-25, 13; Nurmi 2009, 152.). Haaviston (1995, 28-29) esittämä biofy-sikaalinen ja -kemiallinen selitysmalli yhdessä nuorten kokemusten kanssa osoittaa, että liikuntaa harrastamalla voidaan kohottaa mielialaa ja saada päivän aikana kertynyt väsymys ja stressi vähenemään. Päivinä jolloin nuoret harrastavat jotain liikuntaa, heidän olemisensa ja käytöksensä nuorisokodissa on useimmiten rauhallisempaa ja levollisempaa.

10.4 Ryhmässä liikkuminen on tärkeää pojille

Tutkimukseni mukaan pojat kokevat liikunnan yksilöllisesti. Liikunta joka saa jossakin pojassa heräämään voimakkaitakin tunteita, ei toisella pojalla vaikuta juuri mitenkään. Haastattelussa pojat kertoivat harrastavansa kaikkein mieluiten ryhmässä. Nuoret hakevat monien erilaisten tutkimustenkin mukaan ryhmää, missä he saavat kokea olevansa hyväksytyjä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, 20; Lehmuskallio 2011, 24-31.) Haaviston (1995) esittämä motivaatioteoreettinen malli havainnollistaa erityisen hyvin sen, minkä opinnäytetyönikin osoittaa. Pelkkä liikunta ei sinällään ole liikkumisen peruste vaan myös sosiaalinen tapahtuma. Sosiaalinen toiminta yhdessä muodostuu psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavaksi tekijäksi (Haavisto 1995, 29-30.) Hyvässä ja

toimivassa ryhmässä nuoret voivat osoittaa omat tunteensa avoimesti ja heitä ei tuomita heti kun on riitatilanne. Sinkkonen (2005, 199.) toteaa, pojat tarvitsevat ryhmää, jossa saisivat kokemuksia rehdistä toveruudesta, samanmielisyydestä ja urheilullisuudesta.

10.5 Nuorten yleiskunto vaikuttaa moniin asioihin

Järjestetty säännöllinen liikunta kohentaa nuorten yleiskuntoa. Yleiskunnon koheneminen näkyy monenlaisissa asioissa. Liikunnan myönteisen vaikutuksen huomaa erityisesti nuorten käyttäytymisessä. Esimerkiksi haastattelut toteutin aina jonkin liikunnallisen harjoituksen jälkeen. Havaintoni haastatteluista olivat, että nuoret pystyivät keskustelemaan ja ilmaisemaan ajatuksiaan ja tuntemuksiaan hyvin. Kantomaan ym. (2011)mukaan on mahdollista, että liikunta lisää aivojen verenkierron tehokkuutta, vaikuttaen positiivisesti vireystilaan, tarkkaavuuteen ja keskittymiskykyyn. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnalla on vaikutusta myös koulumenestykseen. (Fogelholm 2011, 81-84; Kantomaa ym. (2010, 30-37). Keskittymiskyvyn paranemiseen nuorisokodissa voi vaikuttaa myös se, että nuorilla on strukturoidumpi päiväjärjestys kuin aikaisemmin. Erityispiirteinä kamppailulajeissa on, koko elämän kestävä itsensä kehittäminen johon keskeisenä osana kuuluu kuri ja toisen ihmisen kunnioittaminen. Selkeät rajat ja järjestys helpottavat nuoren toimimista myös nuorisokodin ulkopuolella. (Heikinaro - Johansson & Huovinen 2007, 373.)

11 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

11.1 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa aineistossa ja siitä tehtyjen tulkintojen avulla löydettyjen merkitysten luotettavuus riippuu siitä kuinka ne vastaavat tutkimushenkilöiden ilmaisuja ja miten ne vastaavat teoreettisia lähtökohtia. Objektiivisuus tulee esiin myös tutkimuksen luotettavuutta määrittäessä. Objektiivisuutta käsiteltäessä on siinä erotettava Tuomen ja Sarajärven (2006) mukaan havaintojen luotettavuus ja toisaalta niiden puolueettomuus. Puolueettomuudella tarkoitetaan sitä, kuinka tutkija pystyisi ymmärtämään ja kuulemaan tutkittavaa itseään ilman, että suodattaisi sitä oman kehyksensä läpi. Tutkijan tulisi pystyä kuuntelemaan tutkittavaa siten, että hän ei anna esimerkiksi oman sukupuolen, iän, ammatin tai vaikkapa kansalaisuuden vaikuttaa tutkittavan sanomiseen. Laadullisessa tutkimuksessa on otettava huomioon aina se, että tutkija käsittelee tutkittavaa kohdettaan oman itsensä kautta jolloin se, ei voi olla vaikuttamatta myöskään tutkimuksen tuloksiin. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole yksiselitteisiä ohjeita. Laadullista tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jolloin siinä täytyy olla selkeä sisäinen johdonmukaisuus eli koherenssi. (Tuomi&Sarajärvi 2006 133.)

11.2 Päiväkirjatyöskentelyn luotettavuus

Opinnäytetyöni luotettavuutta lisätäkseen kerron esimerkein siitä, mitä pojat pitivät ajatuksestani tehdä työni heidän kirjoittamistaan päiväkirjoista. Päiväkirjan käyttäminen 13-17 -vuotiaiden poikien liikunnallisista tuntemuksista oli tutkimukseni mukaan haastavaa. Päiväkirjaa täytti kaikkiaan kuusi nuorta ja heitä ohjeistettiin useampaan kertaan, mutta siitä huolimatta tekstin tuottaminen oli joillekin nuorille vaikeaa. Tekstin määrä ei voinut pitää millään tavoin ikään liittyvänä, vaan enemmän se näytti riippuvan henkilöistä ja heidän sen hetkisestä yleisestä hyvinvoinnistaan. Omista tuntemuksista kirjoittaminen oli osalle haastavaa.

Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että kirjoittaminen on vaikeaa? sitä on varmasti vaikea yksilöidä. Kyse ei ole kuitenkaan siitä, että liikunta ei aiheuttaisi tuntemuksia nuoressa. Yhteisenä tekijänä voidaan pitää kuitenkin sitä, että kaikilla pojilla oli ollut koulun suhteen jonkinlaisia ongelmia. Ongelmia heillä oli ollut muun muassa käyttäytymisen suhteen, joka taas vaikuttaa muiden koulussa opittavien asioiden oppimiseen. Poikien kouluvaikeudet on varmasti yksi tekijä muiden joukossa. Esimerkiksi yksi tutkimusryhmän nuorista ei ollut kirjoittanut ennen yhdeksättä luokkaa yhtään ainetta. Hänen tuottamansa materiaali olikin vähäistä. Pelkästään poikien kirjalliset taidot eivät myöskään vaikuttaneet, kirjoitetun materiaalin määrään. Huomioitavaa oli se, että pojat tarvitsevat hyvät perustelut jonkin asian tekemiseen, jotta he ylipäänsä tekevät jotain sellaista mistä he eivät suoranaisesti hyödy. Motivointi ja kannustus oli yksi työni peruslähtökohdista saada pojat kirjoittamaan.

Pojat kyseenalaistivat opinnäytetyön tekemisen esittelyssä monenlaisia asioita.

A kysyi:

”Miksi me sua autettaisiin tekemään sun koulutöitä?”

D kysyi:

”Mitä me saadaan, jos täytetään tätä vihkoa?”

B taas totesi, että:

”Entä jos en täytä?”

Kysymyksiä tuli paljon ja niihin vastaaminen ei ollut helppoa, vaikka olinkin valmistautunut mahdollisiin epäilyihin.

Vaikka ohjeistin poikia antamalla mallivastaukset (Liite 3) mahdollisista tuntemuksista, osa ei saanut kirjoitettua juuri minkäänlaisia tuntemuksiaan ylös päiväkirjaan. Tuntemuksien tilalla oli faktatietoa, kuten esimerkiksi D kirjoitti:

”Tänään treenattiin puolitoista tuntia judoa ja se meni hyvin”

ja seuraavana päivänä hän jatkoi:

”Tänään kävin kuntosalilla, tein siellä vatsoja, penkkiä ja vedin leukoja”

Päiväkirja muistutti liikuntatapahtumien mekaanista kuvaamista. Poikien kirjoittamat asiat kuitenkin paljastavat sen, että he tietävät erilaisia liikuntatermejä, joita he eivät välttämättä tietäisi, jos he eivät harrastaisi liikuntaa.

Kirjallisen materiaalin määrä jakaantui siten, että A:n ja E:n oli todella vaikea saada mitään aikaiseksi paperille ja heidän kanssaan kävinkin päiväkirjan tekemistä useamman kerran yhdessä läpi. E ilmaisi syyn tekemisen vaikeudelle:

”Se oli ylitsepääsemätön juttu ku oli töitä ja kaikkea”

D kirjoitti lähes jokaisesta kolmen viikon aikana tapahtuneesta liikunnasta, vaikka hän haastattelussa päiväkirjan täyttämisen jälkeen sanoikin, että

”Ei ollut vaikeaa täyttää mutta ei jaksanut kirjoitella”

Omasta mielestään D ei kirjoittanut juuri lainkaan, vaikka itse asiassa hän kirjoitti aktiivisesti. F ja B puolestaan kirjoittivat paljon. C aloitti kirjoittamisen todella hienosti, mutta hän lopetti kirjoittamisen kahden ensimmäisen päivän jälkeen. C perusteli kirjoittamisen lopettamista sillä, että

”Ei ole missään välissä aikaa täyttää”

Vaikka pyrin rajaamaan päiväkirjan täyttämisen vain nuorten tuntemuksille liikunnasta, en myöskään kieltänyt kirjoittamasta muista aiheista. Ainoastaan F kirjoitti päiväkirjassaan tuntemuksiaan nuorisokodin tapahtumista. Päiväkirjoista löytyi muun muassa seuraavanlaisia asioita: D kirjoitti

”Harjoituksista oli mukava tulla ja yötyöntekijä tuli töihin ja aamulla sai tuoretta sämpylää”.

D kirjoitti myös yhden harjoituksista tuloillan jälkeen, että:

”Oli kivaa kun ei ollut iltapalavuoroa”

Jokainen nuori on vuoroviikoin parin kanssa niin sanotussa iltapalavuorossa ja välillä nuoret kokevat iltapalan kattamisen muille varsin raskaana työnä.

11.3 Haastattelun luotettavuus

Haastattelun luotettavuuden toteaminen on vaikeaa. Haastattelijan johdattelevat kysymykset voivat aiheuttaa sen, että haastattelun tulokset näyttäytyvät sellaisina kuin haastattelija on itse niiden halunnut näyttävän. Haastattelutilanteen järjestin mahdollisimman rauhalliseksi ja sellaiseksi, jossa olen valmis kuuntelemaan ja tarvittaessa tekemään

myös tarkentavia ja selventäviä kysymyksiä nuorelle. Haastattelut toteutin sellaisina iltoina jolloin oli ollut jokin yhteinen harjoitus. Pojat olivat haastatteluissa hyvin avoimia ja sainkin heiltä mielestäni yllättävän kypsiä vastauksia kysymyksiin. Haastattelussa osa nuorista innostui kertomaan ja muistelemaan aikaa ennen sijoitusta. Nuoret pitivät siitä, että heitä kuunnellaan ja heille tehtyjen kysymysten vastaukset kirjattiin ylös. Olen huomannut, että kun nuorille annetaan aikaa ja tilaa, he käyttävät sen hyvin hyödyksi. Nuoret tarvitsevat ihmisiä, jotka kuuntelevat ja pitävät heidän omia ajatuksiaan tärkeinä. Pojat tarkistivat usein sen, että mitä olin kirjoittanut ylös haastattelusta. Nuoret arvostavat aikuista, joka huomaa heidät. Vaikka yhteiskunta onkin muuttunut, niin lasten perustarpeet olla rakastettuja, hyväksytyjä, tulla huomatuksi ja kuulluksi eivät ole muuttuneet (Rautava 2009, 5).

11.4 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettisyys tulee kysymykseen jo siinä vaiheessa kun pohditaan opinnäytetyöni tutkimuksen aiheen valintaa. Tutkimuskysymysten eettisyyttä tulee pohtia siltä kannalta, kuinka saada tutkittavat pojat kertomaan todelliset mielipiteensä tutkittavasta asiasta. Kuinka voin ohjata nuoria vastauksien antamisessa ja miten paljon? Miten analysoida päiväkirjat mahdollisimman objektiivisesti ja kuinka löytää itsestään tutkijan rooli antaessani ohjausta ja ohjeistusta päiväkirjan tekemiselle. Eettisyys on läsnä koko ajan laadullista tutkimusta tehdessä. Eettisyyttä tulee miettiä myös siinä kuinka opinnäytetyössäni viittaa aikaisempiin tutkimustuloksiin, kuinka analysoida päiväkirjat, sekä erityisesti se miten esittää materiaali siten, että tutkijan subjektiivinen näkemys tutkittavasta asiasta ei estäisi objektiivisen tulosten tarkastelua. (Tuomi&Sarajärvi 2006 133.)

Eettisyyden miettiminen sai aikaan sen, että vaikka aluksi päätin tehdä opinnäytetyöni mainiten nuorisokodin nimen, päätin jättää sen sittenkin mainitsematta. Nuorisokotimme on sen verran spesifi, että sen tunnistaminen olisi ollut mielestäni liiankin helppoa. Nimettömyydellä voin taata, että nuoret eivät tule opinnäytetyöstäni tunnistetuksi. Poikien nimiä en luonnollisesti voinut myöskään käyttää. Jotta sain mahdollisimman hyvin havainnollistettua sen, mitä nuoret todella itse sanoivat, päätin antaa jokaiselle nuorelle

oman kirjaimen. Päiväkirjoista saadun materiaalin jälkeen annoin päiväkirjat takaisin nuorille, jotka päättivät itse, mitä päiväkirjoillaan tekevät.

Lastensuojelussa eettisyys on tärkeää. Nuorten päätöksiä tulisi pystyä kuuntelemaan ja myös arvostamaan. Liikuntaan pakottaminen ei ole tarkoituksenmukaista mutta missä vaiheessa liikuntaan ohjaaminen muuttuu eettisesti kyseenalaiseksi? Siihen vastaaminen ei ole helppoa. Pojat voivat halutessaan kieltäytyä harjoittelemasta, mutta siitäkin huolimatta meidän ohjaajien tehtävänä on pyrkiä ohjaamaan nuorta liikunnalliseen ja erityisesti terveelliseen elämäntapaan. Liikunta voi olla muunlaistakin liikuntaa kuin kovaa punteilla harjoittelua tai kaksinkamppailua. Liikunta voi olla rauhallista mielelle hyvää tekevää kävelyä luonnossa. Väittäisin kuitenkin, että mikäli antaisimme kaikissa asioissa päätösvallan nuorisokodin pojille, lopputulos olisi keho. Nuoret ovat ennen nuorisokotiin tuloaan ehtineet ”nauttia” vapaudesta yleensä liiankin kanssa. Säännöt ja muut rajat ovat usein tuntemattomia asioita pojille, joiden kanssa työskennellään. Järjestämällä ohjattua, säännöllistä liikuntaa, voidaan nuorille strukturoida ja rakentaa päiväjärjestys, joka helpottaa nuoren omaa sisäistä sekasortoa. Ohjaajan omat liikunnalliset intressit ovat tässä vaiheessa tärkeitä työkaluja, jotta pojille pystytään vakuuttavalla tavalla ilmaisemaan liikunnasta saatavan hyödyn merkitystä.

Päiväkirjoista keräämäni materiaalin pyrin käsittelemään ilman ennakkokäsityksiä. Aineiston käsitteleminen lieenee kuitenkin mahdotonta ilman omia taustalla vaikuttaneita ajatuksia ja asenteita. Pyrin löytämään sieltä sellaisia asioita, joilla olisi merkitystä nuorisokotimme liikunnallisen toiminnan kehittämisessä. Poikien palaute oli pääsääntöisesti positiivista ja jouduinkin miettimään sitä, annoinko pojille riittävästi vapautta kirjoittaa myös huonoista kokemuksistaan enemmän, kuin nyt päiväkirjoihin kirjoitettiin.

12 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheen valinta oli helppoa. Olen usein miettinyt töitä tehdessäni sitä, mitä nuoret ajattelevat liikunnasta ja saavatko he samanlaisia tuntemuksia, kuin itse saan liikkuessani. Opinnäytetyöni tutkimusongelmana oli selvittää, millaisia kokemuksia liikunta aiheuttaa nuorissa. Mielestäni onnistuin saamaan materiaalia hyvin ja pystyin työssäni tuomaan esille nuorten kokemuksia liikunnasta uskottavasti.

Opinnäytetyöni yksi merkittävimmistä asioista oli se, että tulokset osoittavat liikunnan olevan erityisen hyvä työkalu nuorten kasvatustyössä. Nuoret pystyvät ihan konkreettisestikin toteamaan, että heidän fyysinen kuntonsa on parantunut. Erityisen merkittävänä kuitenkin pidän sitä, että nuoret itsekin huomasivat liikunnan vaikuttavan fyysisen kunnon kehittymisen lisäksi myös psyykkiseen muutokseen jo yhden harjoituskerran aikana. Nuorten kirjoittamat kokemukset vahvistivat sitä käsitystä, että jo yhdellä harjoituskerralla voidaan vaikuttaa nuoren mielialan nostamiseen varsin merkittävästi.

Päiväkirjan kirjoittaminen oli kokonaisuudessaan onnistunut projekti vaikkakin haastava. Nuoret ottivat kirjoittamisen pääsääntöisesti hyvin vastaan. Kirjoittaminen itsessään ei ole aina helppoa ja kun pitäisi kirjoittaa omista tuntemuksistaan, se vasta haastavaa onkin. Nuoret pystyivät hyvin kirjaamaan tuntemuksiaan ennen harjoituksiin lähtöä ja treenin jälkeen. Harjoitusten aikaisia tuntemuksia oli vaikea kirjoittaa. Harjoitus tapahtuma on intensiivistä ja keskittymistä vaativa tapahtuma. Harjoitusten aikana ei ole aikaa miettiä tunteita, vaan siellä tulee antaa mennä. Vaikka pyrin ohjeistamaan nuoria tuntemuksien esille tuonnissa esimerkein, se ei ollut riittävän tehokas tapa niiden esille tuomiseksi paperille saakka. Treenien jälkeen, kun tilanne on rauhoittunut, jää aikaa miettiä taas enemmän omia tuntemuksia.

Päiväkirjat koostuivat pääsääntöisesti judoharjoituksien jälkeen tehdyistä merkinnöistä. Vaikka nuoret harrastivatkin päiväkirjantyoöstämisen aikana monenlaisia eri lajeja judon lisäksi, merkintää näistä ei juuri päiväkirjoista löytynyt. Suurimpana syynä tähän lienee se, että judoharjoitukset ovat ainoa viikottain toistuva, jokaiselle nuorelle järjestetty harrastus. Judosta nuorisokodissa puhutaan muutenkin varsin paljon. Judoharjoitusten jäl-

keen nuoret kertailevat harjoituksissa tapahtuneita onnistumisia ja epäonnistumisia. Judo kilpailut usein myös videoidaan, jolloin otteluja seurataan myös tapahtumien jälkeen.

Ammatillista kasvuani olen pohtinut opinnäytetyötä tehdessäni paljon. Olen huomannut, että työn tekeminen on saanut minut enemmän lukemaan kirjallisuutta ja taustatietoa liikunnallisten uskomusteni vahvistamiseksi. Merkittävimpänä oppina pidän, kärsivällisyyteni kehittymistä. Vaikka työn tekeminen sai useita kertoja aikaan sen, että stressi alkoi saada otetta itsestäni, pystyin kääntämään stressin hyödyksi. Aloin uskomaan itseeni ja siihen, että tämä opinnäytetyö on erittäin valtava haaste, jonka työstämällä kasvavan myös ammatillisesti. Edellisen lisäksi olen mielestäni kehittynyt työtä tehdessäni erityisesti nuorten kuuntelemisessa ja heidän huomioimisessaan.

Olen huomannut myös sen, että vaikka olen liikunnallinen ja pidän liikunnallista elämäntapaa itseisarvona, meistä kaikki eivät ajattele samalla tavoin. Opinnäytetyötä tehdessäni huomasin usein miettiväni sitä, kuinka saada nuoret löytämään liikunnasta sellainen kipinä, että he saisivat siitä kokemuksen joka pitäisi nuoren liikkeessä myös myöhemmin. Tähän kysymykseen en ole vielä löytänyt vastausta, mutta uskon siihen, että me vanhemmat, äidit ja isät, valmentajat, ohjaajat ja opettajat olemme tärkeässä asemassa siinä, millaisen mallin me annamme lapsille ja nuorille liikkumisesta. Olen toiminut vuosia sekä jalkapallossa että jääkiekossa lasten ja nuorten ohjaajana. Ohjaamisen aikana olen usein miettinyt ja pohtinut muun muassa niitä asioita, mitkä vaikuttavat siihen miten toinen lapsista innostuu liikunnasta huomattavasti helpommin kuin toiset. Väitän ja opinnäytetyöni myös osoittaa sen, että yksi syy lasten liikunnallisuuden kehittymiselle on seurausta siitä, millainen on heidän vanhempiensa ja lähipiirinsä suhde liikkumiseen. Lapsia ja nuoria tulee ja kannattaa ohjata liikunnan pariin. Vanhempien merkitys lastensa liikunnan tukemisessa ja kannustamisessa on merkittävää.

Liikunnan painottaminen kasvatustyössä on erinomainen tapa kehittää ja kasvattaa nuoria. Nuorten kirjoittamat kokemukset ja haastatteluista saamani mielipiteet liikunnasta antavat hyvän kuvan siitä, kuinka kokonaisvaltaisesti liikunta vaikuttaa elimistöön. Liikunnan merkitys kasvavalle nuorelle ja varsinkin pojille on tärkeää. Nuorisokodissa asuvat pojat ovat usein melko vilkkaita. Poikien energiaa voi käyttää hyödyksi järjestämällä heille liikunnallista toimintaa. Liikunnan myönteisen vaikutuksen huomaa nuor-

ten käyttäytymisessä. Treenipäivän jälkeen pojat ovat selkeästi rauhallisempia. Nuoret pystyvät keskustelemaan ja ilmaisemaan ajatuksiaan syvällisemmin, sekä kestävät kriittistä palautetta paremmin.

Liikuntataitojen kehittymisen kannalta nuorisokodissa tapahtuvat ohjatut harjoitukset eivät kuitenkaan takaa riittävää kehitystä tai edes terveydelle riittävää liikunnan määrää. Liikuntasuositusten mukaan lasten ja nuorten pitäisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä. Nuoria tuleekin kannustaa enemmän omaehtoisen liikunnan pariin ja täydentää niitä ohjatuilla liikunta tapahtumilla. Ohjatut toiminnot ovat laadullisesti tärkeitä tapahtumia. Harjoituksissa nuoret saavat oikean mallin harjoitusten tekemiselle ja ohjaaja antaa myös palautteen tekemistään suorituksista. Ohjatut harjoitukset ovat usein myös fyysisesti rasittavia ja siten erittäin hyvä lisä liikunnan harrastamiseen. Nuorisokodin ohjaajilla on erittäin tärkeä rooli omatoimiseen harjoitteluun innostamisessa. Nuorisokodin toimintaa täytyy edelleen kehittää siten, että nuoret omaksuisivat liikunnallisuuden osaksi luonnollisena osana päivittäisiä toimintoja. (Nuori Suomi 2008).

Jatkotutkimuksen aiheena voisi olla selvitys siitä miten liikunnallinen nuorisokotitoiminta on vaikuttanut nuorten liikunnallisten kokemusten jatkumiseen sijoituksen jälkeen.

Mielenkiintoista ja ehkä itsellenikin jollain tavoin uutta oli se tieto, että urheilu ei sinällään näytä suojaavan nuoria alkoholinkäytöltä. Tutkimukset Yhdysvalloissa, Ranskassa ja Islannissa ovat osoittaneet, että urheilijat käyttivät alkoholia todennäköisemmin kuin heidän ei urheilevat kaverinsa. Useat tutkimukset viittaavat kuitenkin siihen, että nuorten harrastama liikunta parantaa itsetuntoa ja koulumenestystä, tunteiden säätelyä, ongelmanratkaisua ja ryhmätyöskentelytaitoja. Liikunta ja alkoholi onkin ollut paljon esillä viime aikoina, kun on mietitty sopivia sponsoreita erilaisille urheilutapahtumille. (Holt 2011, 257.)

Lasten ja nuorten liikunnallinen elämäntapa on muuttunut paljon viimeisten vuosikymmenien aikana. Tutkimukseni tulokset eivät suoranaisesti yllättäneet minua muuta kuin positiivisella tavalla. Tutkimukseni nuoret osoittivat sen, että he tarvitsevat ohjausta ja kannustusta liikkumiseen nimenomaan silloin kun he eniten sitä vastusteleivat. Ohjauk-

sen tulee kuitenkin olla positiivista ja kannustavaa. Uskon siihen, että kun me vanhemmat jaksaisimme kannustaa ja ohjata lapsiamme riittävästi liikunnalliseen elämään, voimme vaikuttaa siihen kuinka he suhtautuvat liikuntaan nyt ja tulevaisuudessa.

LÄHTEET

- Aalberg, Veikko; Siimes, Martti, A 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My generation.
- Aaltonen, Marjo; Tuija, Ojanen; Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 1999. Nuoren aika. Porvoo Helsinki: Sanoma pro..
- Fogelholm, Mikael i.a. Terveys ja liikunta. Viitattu 2.12.2010.
http://www.luonnossa.com/terveys_ja_liikunta.html
- Fogelhom, Mikael; Vuori, Ilkka; Vasankari, Tommi (toim) 2011. Terveysliikunta. UKK-instituutti. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Francke, Patrick 2006. Merivoimat osana Suomen suurinta kuntokoulua. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma.
- Haapasalo, Tuula 2006. OPTL:n julkaisuja 221 Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 66 / Nuorisoasiain neuvottelukunta, julkaisuja 33 - Päivi Honkatukia & Janne Kivivuori (toim.)
- Haavisto, Seppo 1995. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä selittäviä malleja. Teoksessa Lintunen, Taru; Koivumäki, Kari & Säilä, Hannu. Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Tammisaari: Tammisaaren Kirjapaino Oy, 28-31
- Heikinaro-Johansson, Pilvikki (toim.)& Huovinen, Teija 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY oppimateriaalit
- Heino, Tarja 2009. Lammi-Taskula, Johanna; Karvonen, Sakari & Ahlström, Salme (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Yliopiston kirjapaino. Saatavissa <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f>
- Hirsjärvi, S.; Remes, P.& Sajavaara, P 2000. Helsinki: Tammi.
- Holt, Nicholas L 2011. Sport and positive youth development. Coaching children in sport. Printed and bound in Great Britain: by TJ Interanational Ltd, Padstow, Cornwall

Judoliitto.fi. <http://www.judoliitto.fi/tulosporssi/sm/2011/nuorten-sm/> Viitattu 6.10.2011.

Kangas, Elina 2011. Lukiolaisten masentuneisuus, koettu avuntarve, tyytyväisyys opiskeluterveydenhuoltoon ja sen käyttö. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Terveyskasvatuksen pro gradu –tutkielma

Kantomaa, Marko; Tammelin, Tuija; Ebeling, Hanna; Taanila, Anja 2010. Liikunta & tiede 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen.

http://its.fi/sites/default/files/page_attachment/lt610_tutkimusartikkelit_kantomaa_lowres1.pdf

Kapanen, Katri 2010. Puolukkatien lastenkodin asiakastyön hyvät työkäytännöt – käsikirja – kehittämishankeraportti. Turun Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (Ylempi Amk).

Lastensuojelulaki 2007/13.4./417Finlex ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 5.11.2011.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Lehmuskallio, Mari 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat. Lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Liikunta & tiede 48 (6), 24-31.

http://its.fi/sites/default/files/lt611_tutkimusartikkelit_24-31_lowres_0.pdf

Mertanen, Marja-Liisa i.a. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Liikunnan hyödyntäminen mielenterveyden hoitotyössä. Viitattu 28.1.2012

<http://gallia.kajak.fi/opmateriaalit/yleinen/ahorai/mielentervehto/mielentervehto/liikunta.htm#6>.

Mäntylä, Kirsi 2011. Miksi liikkumaan? Laadullinen tutkimus yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastumotiiveista ja harrastamattomuuden syistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogian pro gradu –tutkielma.

Nurmiraanta, Hanna; Leppämäki, Päivi; Horppu, Sari 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino OY

Nuorisokoti Nummela i.a. Viitattu 3.2.2012. www.nummela.fi

Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 -18 –vuotiaille. Viitattu 3.2.2012. Saatavissa

http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf

Nuori Suomi 2009-2010. Kansallinen liikuntatutkimus. Viitattu 29.10.2011. Saatavissa

<http://slu-fi->

bin.directo.fi/@Bin/41a657a5a0489c0a0a0c3bb5eb30500d/1334430926/application/pdf/3244994/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf

Ojanen, Markku 2001. Liikunnan teoriaa, käsitteitä ja tutkimuksia. Teoksessa: Turhala, Satu; Kettunen, Sinikka. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Tampere: Tammer-Paino Oy, 14-26.

Ojanen, Markku 2005. Haastattelu liikunnan vaikutuksesta. Viitattu 21.3.2012

<http://www.markkuojanen.com/sivut/psykologia/liikunta/liikunnan-vaikutus.php>

Ojanen, Markku 2006. Liikunnan teoriaa, käsitteitä ja tutkimuksia. Teoksessa Satu, Turhala & Sinikka Kettunen (toim.) Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämisestä. Suomen mielenterveysseura. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke. Vantaa: Dark Oy

Rautava, Marie 2009. Lasten ja nuorten puhelimen ja netin vuosiraportti. Mannerheimin lastensuojeluliitto.

<http://www.mll.fi/@Bin/12386743/MLL+LNPN+raportti+2009.pdf>

Ruusuvuori, Johanna; Nikander, Pirjo; toim. Hyvärinen, Matti 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto Viitattu 18.4.2012. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Saarniaho, Rami 2005. Nuoruuden fyysinen kehitys. Internetix opinnot.

http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps2/3_kehitys_ikakausittain/04_nuoruudenfyysinenkehitys?C:D=gjsZ.eyaW&m:selres=gjsZ.eyaW. Viitattu 29.1.2012

Salmela, Jaana 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Kokkola: Chydenius-instituutti – Kokkolan yliopistokeskus.

Savilampi, Henna 2004. ”Sai vähän nauraakin” Koulukotinuorten kokemuksia koululiikunnasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkiel-

ma. Saatavilla

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9604/G0000537.pdf?sequence=1>

Sinkkonen, Jari 2005. Elämäni poikana. Porvoo: WSOY.

Sosiaaliportti i.a. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 6.12.2010.

<http://www.sosiaaliportti.fi/fi->

[FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/](http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2010. Viitattu 7.11.2011.

<http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Lapsuusjaperhe/lastensuojelu.htm>

Tuomi, J & Sarajärvi A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.

Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Turkka, Ilkka; Turkka, Ville 2008. Icehearts. Joukkue kasvun tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuurala, Timo 2008. Laatuakatemia. Lastensuojeluntarve kasvaa miksi?

Viitattu 28.1.2012 <http://www.kotiposti.net/tuurala/tutkimus.htm>.

UKK-instituutti 2002. Fyysisen aktiivisuuden suositus koululaisille. Viitattu 18.4.2012.

http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksen/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksen

Åstrand, Riikka; 2007. ”Mustakin olis voinu tulla joku huligaani jos en mä olis siihen sirkukseen jumittunu” Harrastustoiminta syrjäytymisen ehkäisijänä - taustatutkimus Suvelan sirkuksesta ja Iceheartsista. Helsingin yliopisto. Soveltavan kasvatustieteen laitos. Viitattu 14.3.2012. Saatavilla

<http://www.icehearts.fi/materiaalisalkku/Microsoft%20Word%20-%20Gradu,%20sirkus%20ja%20Icehearts.pdf>

Salattavat lähteet

Toimintakertomus 2010. Tutkimuksen kohteena nuorisokodin toimintakertomus.

Nuorisokodin nuori 2010. Nuorisokodin asukas. Haastattelu. 6.12.2010.

LIITTEET

Liite 1 Tutkimuslupa vanhemmille

Mika Kivinen c17254

Tutkimuslupa

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Helsinki

A27a

22.9.2011

Olen sosionomiopiskelija Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäyte-työni pyytämällä nuoria pitämään päiväkirjaa siitä miltä nuorista liikkuminen, liikuntaa painottavassa nuorisokodissa tuntuu ja millaisia ajatuksia se heissä herättää. Pojat ovat alaikäisiä, joten kysyn nyt teiltä vanhemmilta lupaa päiväkirjan pitämiseen.

(Rasti ruutuun)

Suostun siihen, että lapseni osallistuu päiväkirjan täyttämiseen. ☐En suostu siihen, että lapseni osallistuu päiväkirjan täyttämiseen. ☐

Lapsen nimi _____

Liite 2 Tutkimuslupa työnantajalle

Mika Kivinen c17254

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Helsinki

A27a

Tutkimuslupa

10.10.2011

Hyvä työnantajani

Pyydän lupaa saada tehdä opinnäytetyöni työpaikassani. Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia aihetta ”miltä liikunta nuorisokodissa tuntuu, nuorten omakohtaisia kokemuksia liikunnasta sijoituksen aikana”. Tutkimukseni toteutan siten, että nuorten tehtävinä on täyttää päiväkirjaa omista liikunnallisista tuntemuksista. Päiväkirjan täyttämisen ohjeistan jokaiselle henkilökohtaisesti. Päiväkirjaa nuoret pitävät kolmen viikon ajan, jonka jälkeen kerään päiväkirjat. Päiväkirjojen analysoinnin jälkeen palautan päiväkirjat nuorille.

Ystävällisesti

Mika Kivinen

LUVAN MYÖNTÄMINEN

Myönnän nuorisokodin johtajana työntekijälleni Sosionomi-opiskelija Mika Kiviselle tutkimusluvan hänen opinnäytetyönsä tekoon, jota varten hän ohjeistaa nuoria pitämään päiväkirjaa liikunnan herättämistä tunteista. Opinnäytetyöstä ei käy ilmi päiväkirjan pitäjien henkilöllisyys.

Nimen selvennys

Liite 3 Kysely nuorille 2011 Lokakuu

Päiväkirjan tarkoituksena on selvittää miltä teistä nuorista liikunta ja liikkuminen tuntuvat nuorisokodissa. Tutkimuksen ensimmäisenä tavoitteena on saada teiltä mahdollisimman rehellistä ja aitoa tietoa liikunnan aiheuttamista tuntemuksista. Toisena tavoitteena on pyrkiä kehittämään nuorisokodin liikunnallista toimintaa teidän kertomuksienne pohjalta.

Laita ylös :

- 1) **harrastamasi liikuntalaji esim. Jalkapalloa, judotreenit, uinti, juoksu, suunnistus,**
- 2) **harrastamasi liikunta aika esim. 0.5 h on puolituntia ja 1.5 h on puolitoista tuntia.**

Kirjaa ylös päiväkirjamuotoisesti ja hyvin vapaasti kirjoittaen tai ranskalaisin viivoin ainakin seuraavista asioista jotakin.

- 3) **Miltä sinusta tuntui lähteä liikkumaan, ei olisi huvittanut, kiinnosti todellakin...**
- 4) **Miltä liikunta tuntui liikuntaa tehdessä, raskasta, helppoa, mukavaa, hauskaa, rentoa...**
- 5) **Millaisia tuntemuksia heräsi liikunnan jälkeen.. väsynyt, rauhallinen, hermostunut, jalat kipeät...**
- 6) **Millainen tunne on illalla ennen nukkumaan menoa. Rentoutunut, väsynyt, uupunut**

Voit kirjoittaa myös muita ajatuksia liikkumisesta tai päivänkulusta mikäli sinusta siltä tuntuu. Mahdollisesti voit myös käyttää piirroksia apuna.

Kiitoksia vaivannäöstä

Ystävällisesti

Mika Kivinen

Ohjaaja

Sosionomiopiskelija

Esimerkki päiväkirjasta

Tiistai 3.10.2011. Judotreeni treeniaika noin 1.5 tuntia.

Koulun jälkeen olin hiukan väsynyt ja en olisi jaksanut oikein lähteä treeneihin. Onneksi sain läksyt tehtyä ja riittävästi syötyä. Itseasiassa oli ihan mukava ajatella, että kohta pääsee vääntämään. Treenit sujuivat mielestäni hyvin ja jaksoin yllättävänkin hyvin siihen nähden miltä alkuun tuntui. Varsinkin randoreissa sain itsestäni irti todella hyvin. Minusta tuntui siltä, että voimatkin olisivat lisääntyneet treenatessa. Tosin treenien lopussa ei olisi enää jaksanut venytellä mutta kyllä sekin sujui. Suihkun jälkeen oli mukava hypätä autoon. Nyt illalla olo on varsin väsynyt mutta mieli kuitenkin on hyvä. Huomasin muuten hauiksenikin kasvaneen ainakin jonkin verran... itseasiassa tänään oli ihan normi hyvä päivä.

Liite 4 Haastattelukysymyksiä

1. Mitä liikunta ja liikkuminen tuo sinulle ensimmäisenä mieleen?
2. Pidätkö liikunnasta?
3. Jos et, niin mistä ja miksi?
4. Millaisesta liikunnasta pidät eniten?
5. Pidätkö liikkumisesta yksin vai ryhmässä?
6. Kuinka paljon haluaisit harrastaa liikuntaa?
7. Millainen kuntosi mielestäsi oli ennen nuorisokotiin tuloa? 1-5
8. Miten käytit päihteitä ennen nuorisokotiin sijoitusta?
9. Minkä verran harrastit liikuntaa ennen nuorisokotia? tuntimäärä vkossa ja laji
10. Harrastaako isäsi ja äitisi liikuntaa? mitä ja kuinka paljon?
11. Kuinka paljon harrastat liikuntaa nyt? tuntimäärä vkossa ja lajit?
12. Liikutko mielestäsi riittävästi?
13. Millainen kuntosi on nyt? 1-5
14. Liikutaanko nuorisokodissa mielestäsi riittävästi?
15. Miksi mielestäsi nuoren kannattaa liikkua?
16. Miltä sinusta tuntui pitää liikuntapäiväkirjaa?